

Prevencion del sedentarismo a traves de actividades ludico deportivas

Trabajo Presentado para Obtener el Título de Especialista en Pedagogía de la Lúdica

Fundación Universitaria los Libertadores

William Gómez Lemus

Marzo 2017

Copyright © 2017 por William Gómez Lemus. Todos los derechos reservados.

Dedicatoria

Gracias a Dios, a mi madre, a mi esposa, a mis hijos por acompañarme en este camino de la vida para fortalecer mis conocimientos y buscar así el desarrollo humano de mis estudiantes y de mi familia.

Resumen

Este documento muestra la importancia de la formación lúdico deportiva en los estudiantes del grado 7-05 que padecen de sedentarismo en la institución educativa Integrado Joaquín González Camargo motivándolos a realizar actividades adecuadas e implementar estrategias para el desarrollo de procesos que permitan evitar el sedentarismo.

En base a varios análisis sobre los beneficios de la práctica de alguna actividad física y de todos los riesgos emanados de un estilo de vida sedentario se ha llegado a la conclusión que es absolutamente primordial prestar una especial atención en la planeación y ejecución de diferentes actividades lúdico recreativas dirigidas a dichos niños que conlleven a lograr disminuir los altos niveles de sedentarismo que presentan dado que Organización Mundial de la Salud lo cataloga como una de las epidemias del siglo XXI.

Este grupo es incluido socialmente como niños en condición de vulnerabilidad y sus condiciones deportivas son variables evidenciando así, un alto índice de sedentarismo.

Para la investigación se utilizó encuestas para evidenciar el problema y luego se aplicó talleres enfocados a crear conciencia y estimular a los estudiantes del grado 705 de la institución integrado de Sogamoso para combatir el sedentarismo y tener así un proceso de vida sana.

Palabras clave: sedentarismo, lúdica, recreativo.

Abstract

This document shows the importance of sports recreational training in 7-05 grade students who suffer from sedentary life at the integrated educational institution Joaquin González Camargo motivating them to carry out appropriate activities and implement strategies for the development of processes that allow the avoidance of sedentarism.

Based on several analyzes on the benefits of the practice of some physical activity and all the risks emanating from a sedentary lifestyle has reached the conclusion that it is absolutely essential to pay special attention in the planning and execution of different activities playful Recreational programs directed to these children that lead to reduce the high levels of sedentarism that they present since World Health Organization catalogs it as one of the epidemics of the 21st century.

This group is socially included as children in vulnerable condition and their sports conditions are variable, thus evidencing a high rate of sedentarism.

For the research we use surveys to highlight the problem and then we apply workshops focused on raising awareness and encourage students of the 705 grade integrated institution in Sogamoso to combat the sedentary lifestyle and thus have a healthy life process.

Key words: sedentary lifestyle, playful, recreational.

Tabla de contenido

Capítulo 1. Bienestar humano.....	9
Capítulo 2. Control del movimiento	13
Capítulo 3. Enfoque metodológico	32
Capítulo 4. Divertirse para crear un nuevo mundo	52
Capítulo 5. Por una vida saludable	65
Lista de referencias	67
Anexos	69

Lista de tablas

Tabla 1. Analisis Encuesta de estudiantes.Pregunta 1.....	35
Tabla 2. Analisis Encuesta de estudiantes.Pregunta 2.....	35
Tabla 3. Analisis Encuesta de estudiantes.Pregunta 3	36
Tabla 4. Analisis Encuesta de estudiantes.Pregunta 4	37
Tabla 5. Analisis Encuesta de estudiantes.Pregunta 5	37
Tabla 6. Analisis Encuesta de estudiantes.Pregunta 6	38
Tabla 7. Analisis Encuesta de estudiantes.Pregunta 7	39
Tabla 8. Analisis Encuesta de estudiantes.Pregunta 8	39
Tabla 9. Analisis Encuesta de Padres de familia.Pregunta 1	42
Tabla 10. Analisis Encuesta de Padres de familia.Pregunta 2	43
Tabla 11. Analisis Encuesta de Padres de familia. Pregunta 3	43
Tabla 12. Analisis Encuesta de Padres de familia.Pregunta 4	44
Tabla 13. Analisis Encuesta de Padres de familia.Pregunta 5	45
Tabla 14. Analisis Encuesta de Docentes. Pregunta 1	47
Tabla 15. Analisis Encuesta de Docentes. Pregunta 2	48
Tabla 16. Analisis Encuesta de Docentes Pregunta 3	48
Tabla 17. Analisis Encuesta de Docentes.Pregunta 4	49
Tabla 18. Analisis Encuesta de Docentes.Pregunta 5	49

Lista de figuras

Figura 1. Planta física Institución Educativa Joaquín Gonzales Camargo.....	13
Figura 2. Caminata recreativa.....	69
Figura 3. Estaciones camino de la vida	69
Figura 4. Show de talentos.....	70
Figura 5. Deporte y lúdica.	70
Figura 6. Cantando nos divertimos.....	71
Figura 7. Rally recreativo.....	71
Figura 8. Rumbo al Rally.....	72
Figura 9. El cine motiva.....	72
Figura 10. Encuesta dirigida a Padres de Familia	73
Figura 11. Encuesta dirigida a Estudiantes.....	74
Figura 12. Encuesta dirigida a Estudiantes.....	75
Figura 13. Encuesta dirigida a Estudiantes.....	76
Figura 14. Encuesta dirigida a Padres de Familia	77
Figura 15. Encuesta dirigida a Padres de Familia	78
Figura 16. Encuesta dirigida a Padres de Familia	79
Figura 17. Encuesta dirigida a Padres de Familia	80
Figura 18. Encuesta dirigida a Docentes.....	81
Figura 19. Encuesta dirigida a Docentes.....	82
Figura 20. Encuesta dirigida a Docentes.....	83

Capítulo 1.

Bienestar humano

Durante los últimos años la Institución Educativa Integrado a mantenido una problemática asociada al sedentarismo, que a su vez ubica a los adolescentes en una deficiente utilización del tiempo libre, la pérdida de valores y la apatía en cultivar aficiones particulares como lo son la cultura y el deporte. La Institución Educativa Integrado Joaquín González Camargo, de Sogamoso remonta su origen al 21 de diciembre de 1947, buscando durante 62 años la formación integral del estudiante, pero sin disposición de políticas que permitieran promover hábitos de salud física y mental, básicos para la formación del ser.

En algunas oportunidades la drogadicción y los embarazos a temprana edad son las causas más frecuentes de una negativa utilización de los proyectos que ofrece la institución fundamentados en la ocupación adecuada del tiempo libre.

Por esta razón se busca dar una oportunidad a los estudiantes de grado 705 implementando una serie de actividades que permitan motivar al estudiante en la ejecución de actividades lúdicas, recreativas y culturales.

Se debe investigar, descubrir, cultivar e impulsar en los niños sus aficiones particulares, pero se necesita de muchos procesos continuos de sensibilización y promoción, que desafortunadamente aún no se han implementado en la institución.

Es necesario formular experiencias enriquecedoras que conlleven positivamente en la realización de una buena utilización del tiempo libre y evitar así el sedentarismo.

La recreación unida a la lúdica crea un abanico de posibilidades prácticas, extraordinariamente amplias, partiendo de la base que la educación moderna prepara a los jóvenes para el empleo y disfrute de su tiempo libre y las personas pueden adquirir hábitos

deportivos y culturales que se espera, duren toda la vida, pero es preciso que se aprendan estos hábitos desde la escuela, con la intervención del docente quien se encargara de promover y formar este tipo de actividades, teniendo en cuenta la lúdica como herramienta principal para su desarrollo.

Se hace necesario desarrollar una investigación que permita ubicar factores para el buen desempeño de estas actividades, a su vez crear y organizar estrategias pedagógicas que permitan explorar las habilidades, intereses, actitudes y potencialidades de los niños, despertando así un perfil activo y participativo a la sana utilización de su tiempo libre.

El sedentarismo en el mundo moderno ha venido perjudicando la salud, convirtiéndose en un problema para el buen desarrollo de las actividades diarias y el fortalecimiento de los hábitos de vitalidad, se debe fortalecer diariamente la necesidad del equilibrio entre la intelectualidad, el descanso, la práctica de elementos recreativos y lúdicos que apoyen la energía del ser.

Se debe proponer una educación orientada a nuestros alumnos con base en prevalecer las actividades lúdicas y deportivas diferentes al entretenimiento, entendido como el placer que no asegura una participación verdadera del estudiante.

Siendo así, que la Organización Mundial de la Salud tiene como objetivo alcanzar el mayor grado de salud, que se define como un estado de completo bienestar físico, mental y social, evitando así todo tipo de afecciones o enfermedades. Por esta razón es importante evitar el sedentarismo en nuestras comunidades, reconociendo en forma oportuna e impulsando valores agregados a la educación a través de actividades lúdico deportivas que permitan confort y apoyen los hábitos de salud y eficiencia físico- mental.

Los directores de grupo y coordinadores de la institución educativa en algunas oportunidades han socializado con los estudiantes la importancia de mantener una formación

equilibrada tanto de manera intelectual, psicológica y física, pero no se han involucrado de manera asertiva en actividades escolares que impulsen y motiven el desarrollo de las diferentes capacidades del educando que ayuden a evitar el sedentarismo.

La población estudiantil del grado 7º5 comprende edades de 12 a 14 años pertenecientes al estrato social 1 y 2 algunos pertenecen a población vulnerable (desplazados, hijos de guerrilleros/paramilitares, hijos de trabajadoras sexuales, madres cabeza de familia, etc) y en su mayoría pertenecen a la población urbana del municipio de Sogamoso.

Es posible evitar el sedentarismo en los educandos del grado 705 creando una serie de actividades lúdico deportivas que busquen solucionar la esencia de nuestro problema, buscando desde la lúdica y el deporte trabajar sobre experiencias que anuden y fortalezcan los escenarios en los que actualmente se desarrolla nuestra práctica educativa.

En esta investigación se busca:

La formación de la cultura lúdico deportiva incorporada a los currículos de la institución donde se evidencie la importancia del desarrollo integral del ser humano, indagando espacios concretos de participación y de estrategias pedagógicas que permitan el manejo del problema y estimulen en los estudiantes la reflexión sobre el efecto positivo de la actividad lúdico deportiva en sus vidas y por ende evitar así el sedentarismo.

El objetivo que se pretende es prevenir problemas asociados al sedentarismo, mediante la participación en actividades lúdico- deportivas en estudiantes de grado 705 de la institución educativa integrado de la ciudad de Sogamoso; por esta razón se determina el problema interpretando los efectos que produce el sedentarismo y su posible solución, así mismo se diseña un proyecto de aula que ayude a nuestros estudiantes a tener contacto con la lúdica y las actividades deportivas para propiciar bienestar en sus vidas. Es importante, por último, fortalecer

las actividades planteadas para evolucionar en el desarrollo de la participación de la comunidad educativa; para crear una base que esté enfocada a los contenidos ejecutados durante la investigación promoviendo así el control del proyecto.

Capítulo 2.

Control del movimiento

La investigación se desarrolla en la institución educativa Integrado Joaquín Gonzales Camargo de la ciudad de Sogamoso ubicada en la Carrera 10 #21-52, barrio los Alisos, sede Uriel Armando Bravo Ruge.

La institución atiende dos jornadas, una en horario de 6:00 am 12:00 m y otra de 12:30 pm a 6:00 pm, espacio donde se desarrolla la investigación, el grado 705 pertenece a la jornada tarde, tiene 32 estudiantes que oscilan entre los estratos 1 y 2 y sus edades se encuentran entre los 12 y 14 años de edad.

La planta física consta de un edificio administrativo de dos pisos, y 18 aulas, un polideportivo con 2 canchas de baloncesto, una de futbol de salón y un pequeño espacio verde.

Figura 1. Planta física Institución Educativa Joaquín Gonzales Camargo.



Fuente: Elaboración propia (2016)

Para llevar a cabo la investigación se tendrá en cuenta la constitución política de Colombia y se abordaran las leyes estipuladas en el código de infancia y adolescencia, ley 1098 del 2006, artículo 17, ley 115 de febrero 08 de 1994, artículo 5 de la ley 181 que reglamenta las actividades deportivas.

Este proyecto se fundamenta en acciones desarrolladas desde el área de educación física que es reglamentada como área obligatoria y fundamental y que se tendrá que ofrecer de acuerdo con el currículo y el proyecto educativo institucional como lo reglamenta el artículo 23 de la ley 115 de 1994; así mismo la ley 1098 de 2006 por la cual se expide el código de Infancia y Adolescencia que en su artículo 17 habla de la calidad de vida que deben tener los adolescentes gozando de un ambiente sano en condiciones de dignidad y goce de todos sus derechos en forma prevalente.

La ley 181 da disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física, el artículo 5 habla de tres puntos importantes: la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar que en conclusión aplica al uso constructivo que el ser humano hace de su tiempo para beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva estableciendo funciones básicas como el descanso, la diversión, el desarrollo personal y la recuperación Sico biológica

Se han documentado una serie de experiencias frente al sedentarismo como una conducta perjudicial para la salud, y en algunos casos ha sido foco de atención de la salud pública. Los resultados arrojan que los niños permanecen al menos tres horas frente al televisor, prefieren la

utilización del computador, jugar videojuegos, chatear o hablar por celular y en otros casos dormir.

Desde el punto de vista semiológico, el término “sedentario” proviene del latín *sedentarius*, de *sedēre*, estar sentado; la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2002, lo definió como: “la poca agitación o movimiento”.

En términos de gasto energético, se considera que una persona es sedentaria cuando en sus actividades cotidianas no aumenta más del 10% la energía que gasta en reposo (metabolismo basal). Este gasto de energía se mide en MET's (unidad de equivalencia metabólica), durante la realización de diferentes actividades físicas como caminar, podar el pasto, hacer el aseo de la casa, subir y bajar escaleras, entre otras.

Según un reporte del US Surgeon General, un individuo es sedentario cuando el total de energía utilizada es menor a 150 Kcal. (kilocalorías) por día, en actividades de intensidad moderada (aquella que gasta de 3 a 4 Equivalentes metabólicos (MET's). Para otros autores, una persona es calificada como sedentaria, cuando participa en actividades físicas por periodos menores de 20 minutos diarios con una frecuencia menor de tres veces por semana. Camerino o. (2008)

En su artículo Darren, *Prescribing exercise as preventive therapy* (2002), establecen una relación entre los niveles de actividad física comparados con el número de pasos por día. Estos autores consideran una persona activa, cuando en sus actividades cotidianas camina más de 10 mil. La actividad física está asociada con factores sociales y culturales. Así, en culturas como la oriental, se tiene un concepto de autocuidado del cuerpo, y el ejercicio hace parte de sus actividades diarias y de su tradición, a través de la práctica de tai chi, yoga y artes marciales, por mencionar algunas, por su parte, la cultura occidental privilegia la mirada al cuerpo como un

organismo biológico, y no trabaja de manera explícita sobre la autoconciencia y seguido el autocuidado de éste, a pesar de ser el cuerpo la realidad humana de presencia en el mundo, a través del cual las personas se comunican, construyen relaciones, se realizan como profesionales o tienen hijos.

En general, en los países desarrollados solamente un tercio de la población adulta cumple con los criterios mínimos de actividad física acumulable para traer beneficios para la salud. Por el contrario, los dos tercios restantes, llevan una vida claramente sedentaria o desarrollan un trabajo físico insuficiente (mínimo 30 minutos diarios, 5 días a la semana).

Colombia, por tener un índice poblacional concentrado principalmente en el área urbana, no escapa a esta realidad. Las enfermedades crónicas han aumentado y ocuparon el primer lugar como causa de muerte en el país durante la década de 1985 a 1995, representaron cerca del 30% del total de las muertes y el 12,6 % del total de años de vida saludables perdidos.

Vale la pena destacar que la proporción de la mortalidad que se atribuye a la hipertensión arterial es de 8,1 %, al sedentarismo, de 3,9 % y al consumo de tabaco 3,3 %; el 10 % de la población con este problema corresponde a jóvenes.

La prevalencia del sedentarismo en el país resulta alarmante. El estudio Enfrec II (2001) realizado por el entonces Ministerio de Salud, muestra resultados preocupantes: 35 % de la población encuestada realiza actividad física una sola vez a la semana, 52,7 % no realiza ninguna actividad de este tipo y sólo 21,2 % la realiza en forma regular por lo menos tres veces a la semana; en el caso de los adolescentes, 20,7 % son sedentarios, 50 % irregularmente activos, 19,6 % regularmente activos y 9,8 % activos.

Así las cosas, es clara la opción para que el Estado trabaje en el desarrollo de políticas públicas que fomenten la actividad física, con el más avanzado concepto de promoción de la

salud, para generar efectos benéficos en la población y mejorar la calidad de vida de las personas, lo cual requiere como condición previa absoluta, la voluntad política y democrática de una nación; para el caso colombiano, este escenario aún no está dado del todo.

Los datos epidemiológicos en el mundo han puesto en evidencia la problemática del fenómeno del sedentarismo y su impacto en la salud de los pueblos. En el ámbito mundial ha aumentado rápidamente la carga de las enfermedades crónicas. En 2001, éstas fueron la causa de casi el 60 % de 56 millones de defunciones anuales y el 47 % de la carga mundial de morbilidad.

El sedentarismo se asocia con más de dos millones de defunciones al año en el mundo, ya que es un factor que predispone a enfermedades como la obesidad, la diabetes y los problemas cardiovasculares, entre otros. Se calcula que en Estados Unidos la inactividad física y un régimen alimentario deficiente representan por lo menos el 14 % de las muertes anuales.

El análisis de los datos en Australia, Canadá, Estados Unidos, Suiza y el estado de São Paulo (Brasil), indican que la inactividad física es responsable del 2 al 6 % de los gastos totales en salud. En Estados Unidos, esto equivale anualmente 76 mil millones de dólares en gastos de asistencia sanitaria potencialmente evitables, Lopategui, (2006, p4).

En Colombia no existen, hasta el momento, datos unificados ni actualizados sobre la incidencia y la prevalencia del sedentarismo, ni hay estudios epidemiológicos o de salud pública en todo el territorio nacional.

Para el caso de la Institución Educativa Integrado, se inicia a través de este proyecto como punto de partida para buscar los índices de sedentarismo en una muestra de su población y así poder evidenciar el problema que presenta actualmente el plante educativo frente a la inactividad física.

Con el propósito de utilizar el tiempo libre de manera activa, en el 2002 se creó el programa Colombia Activa de Coldeportes y el Ministerio de la Protección Social, y se conformó la Red Colombiana de Actividad Física para luchar contra el sedentarismo en las comunidades a través de los Institutos de Recreación y Deporte de los Departamentos de Guajira, Atlántico, Bolívar, Risaralda y Caquetá.

En las instituciones educativas del departamento de Boyacá y más específicamente en la ciudad de Sogamoso no existen programas ni alternativas para combatir el sedentarismo, por tanto, la necesidad de proyectos y actividades programadas es una acción urgente para brindarles bienestar a la población estudiantil.

Asimismo, como consecuencia del sedentarismo físico aparece la obesidad que es un problema. Las consecuencias pueden ser muchas, pero las más notables pueden ser las siguientes:

Propensión a la obesidad: la persona sedentaria no quema las grasas que consume y estas son almacenadas en áreas como el abdomen, lo que aumenta su volumen, si reducimos la cantidad de alimentos con las dietas se reduce el aumento de grasas, pero las dietas sin un régimen deportivo lo único que hacen es activar dichos "almacenes de grasa". Una dieta sin deporte está condenada al fracaso.

Óseo: la carencia de actividad física hace que los huesos pierdan fuerza y se debiliten, lo que abre el camino a enfermedades como la osteoporosis, que dificulta distintas actividades como subir escaleras, tener relaciones, caminar, levantar objetos o correr.

La conducta sedentaria puede medirse con un dispositivo electrónico llamado acelerómetro, capaz de proporcionar medidas objetivas de la frecuencia de la actividad y duración del ejercicio.

De esta manera se puede centrar en patrones de actividad y no en el gasto de energía, así se puede crear programas de intervención que se ajusten al caso objetivo de nuestro proceso de investigación en escolares de 12 a 14 años.

El sedentarismo se convierte en una forma de vida que va en contra de la formación y desarrollo de todo ser humano

En 1992, la American Heart Association (AHA), basada en el gran número de evidencias científicas acumuladas en las últimas décadas realizó un comunicado oficial de gran importancia médica: "la vida sedentaria fue oficialmente ascendida a factor de riesgo mayor e independiente de enfermedad coronaria"(Burnham) , (1998) Esto significa que la vida sedentaria, por si sola, puede llevar al cierre arterial, a la arteriosclerosis y al infarto

A principios del siglo XIX se conoció el sistema sueco de gimnasia médica, cuyo fundador fue Ling. Este sistema tuvo gran influencia en el desarrollo de la gimnasia médica en Europa.

Se puede resumir que el empleo de la actividad física y los ejercicios físicos como elementos esenciales para la salud, tanto en el aspecto terapéutico como profiláctico, son milenarios y han estado contemplados en las civilizaciones más avanzadas a través de la historia de la humanidad. Por esta razón buscamos que las actividades lúdico - deportivas puedan desarrollar a través del ejercicio un medio terapéutico para evitar el sedentarismo.

En la actualidad la relación de actividad física y salud tiene un nuevo enfoque debido a que en los últimos tiempos los avances tecnológicos, la industrialización y los logros de la ciencia en todos los sectores, específicamente en la medicina, han traído aparejadas dos circunstancias paradójicas para la salud. Por una parte, logra la erradicación de las enfermedades transmisibles que eran el flagelo de la humanidad y un incremento de la esperanza de vida, pero

por otra han disminuido la actividad física natural de los hombres convirtiéndose estos cada vez más en sedentarios con sus consecuencias negativas para la salud específicamente las enfermedades cardiovasculares, que hoy son la principal causa de mortalidad y morbilidad en todos los países del mundo.

En el trabajo de Becerro (citado por Burgueño 2011) se plantea que la preocupación sobre cuestiones de actividad física y salud no puede circunscribirse únicamente al ámbito angloamericano, pero hay que destacar la influencia que ejerce esa cultura a todos los niveles en el mundo actual.

El estilo de vida sedentario ha sido reconocido oficialmente, basado en las múltiples evidencias acumuladas, como un factor de riesgo mayor para las enfermedades cardiovasculares. Además, las actividades físicas recreativas pueden ser beneficiosas, descubriendo, previniendo y manejando el estado de la enfermedad prevalente como hiperlipidemia, hipertensión, obesidad, diabetes mellitus, desórdenes afectivos, cáncer, osteoporosis y declinación de la fuerza muscular relacionado con la edad. Burham (1998).

De los trabajos de Greenleaf, Browse, Vorgt & Stremel citados por Marcos Becerro (1994) se deduce que la inactividad física y especialmente el reposo prolongado en cama origina numerosas alteraciones en el organismo tales como: disminuciones del volumen plasmático del flujo vascular, del número de hematíes circulantes, de las proteínas plasmáticas, de la glucosa, del calcio, del fósforo y del cloro, a la vez se reduce el flujo de sangre a los músculos y produce la atrofia de los mismos. Como fácilmente se puede comprender, el único método efectivo en la lucha contra estas alteraciones, lo constituye la actividad física.

Por tanto, desde esta propuesta de investigación, el autor coincide con Becerro (1994) y muchos otros autores en la necesidad de precisar cuándo se emplean algunos de ellos con

cualquier propósito, definirlo, señalar el fin lúdico, rehabilitador, preventivo al que se destina, y definir claramente la intensidad, la duración, la frecuencia, los grupos musculares, ya que de ello dependerá lograr los resultados propuestos.

La lúdica es una dimensión del desarrollo humano que fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, es decir encierra una gama de actividades donde se cruza el placer, el goce, la actividad creativa y el conocimiento. Según Jiménez (2002):

La lúdica es más bien una condición, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad. Es una forma de estar en la vida y de relacionarse con ella en esos espacios cotidianos en que se produce disfrute, goce, acompañado de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias con el juego. La chanza, el sentido del humor, el arte y otra serie de actividades (sexo, baile, amor, afecto), que se produce cuando interactuamos con otros, sin más recompensa que la gratitud que producen dichos eventos. Jiménez (p. 42)

La lúdica es una manera de vivir la cotidianidad, es decir sentir placer y valorar lo que acontece percibiéndolo como acto de satisfacción física, espiritual o mental. La actividad lúdica propicia el desarrollo de las aptitudes, las relaciones y el sentido del humor en las personas.

Para Motta (2004) la lúdica es un procedimiento pedagógico en sí mismo. La metodología lúdica existe antes de saber que el profesor la va a propiciar. La metodología lúdica genera espacios y tiempos lúdicos, provoca interacciones y situaciones lúdicas. (p. 23) La lúdica se caracteriza por ser un medio que resulta en la satisfacción personal a través del compartir con la otredad.

En opinión de Waichman (2000) es imprescindible la modernización del sistema educativo para considerar al estudiante como un ser integral, participativo, de manera tal que lo

lúdico deje de ser exclusivo del tiempo de ocio y se incorpore al tiempo efectivo de y para el trabajo escolar.

Para Torres (2004) lo lúdico no se limita a la edad, tanto en su sentido recreativo como pedagógico. Lo importante es adaptarlo a las necesidades, intereses y propósitos del nivel educativo. En ese sentido el docente de educación inicial debe desarrollar la actividad lúdica como estrategias pedagógicas respondiendo satisfactoriamente a la formación integral del niño y la niña.

La lúdica es una dimensión del desarrollo humano que fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, es decir encierra una gama de actividades donde se cruza el placer, el goce, la actividad creativa y el conocimiento. Según Jiménez (2002):

La lúdica es más bien una condición, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad. Es una forma de estar en la vida y de relacionarse con ella en esos espacios cotidianos en que se produce disfrute, goce, acompañado de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias con el juego. La chanza, el sentido del humor, el arte y otra serie de actividades (sexo, baile, amor, afecto), que se produce cuando interactuamos con otros, sin más recompensa que la gratitud que producen dichos eventos. (p. 42)

La lúdica es una manera de vivir la cotidianidad, es decir sentir placer y valorar lo que acontece percibiéndolo como acto de satisfacción física, espiritual o mental. La actividad lúdica propicia el desarrollo de las aptitudes, las relaciones y el sentido del humor en las personas.

Es importante manifestar que para lograr una buena intervención y buscar estrategias que puedan prevenir el sedentarismo en el grado 705 de la institución educativa Integrado, debemos

tener en cuenta que en la edad escolar se recomienda la utilización de elementos de juego y formas de competencia.

Las actividades lúdico-deportivas no deben abandonarse en esta edad para así aplazar en gran medida el envejecimiento y la atrofia de las facultades motrices, así podemos ver que la función lúdica es el elemento que permitirá llegar a una serie de acciones que proporcionaran diversión, placer y alegría ayudando a dar las condiciones para prevenir el sedentarismo en el grado 705 del colegio integrado.

Esta función se orienta a comprender, en cierto modo, el mecanismo generador de la acción y practica lúdica a partir de la construcción de representaciones simbólicas, el movimiento, las normas o reglas del juego y el ritual.

Se debe manifestar que es necesario implementar una serie de estrategias pedagógicas que faciliten la prevención del sedentarismo y así mejorar su calidad de vida a través de actividades lúdico-deportivas y poder mantener la salud física y mental.

Se va a desarrollar una investigación para la acción, que de acuerdo al análisis que se produzca dará un perfil que permita observar la factibilidad de prevenir con algunos mecanismos, acciones tendientes que den respuestas afirmativas al proceso de evitar el sedentarismo del grado 7º5 con la utilización de actividades lúdico- deportivas.

Para esta investigación tendremos muy en cuenta la relación entre las teorías de tres autores importantes en el mundo de la pedagogía a continuación las describimos.

Groos (1902), filósofo y psicólogo; el juego es objeto de una investigación psicológica especial, siendo el primero en constatar el papel del juego como fenómeno de desarrollo del pensamiento y de la actividad. Está basada en los estudios de Darwin que indica que sobreviven

las especies mejor adaptadas a las condiciones cambiantes del medio. Por ello el juego es una preparación para la vida adulta y la supervivencia.

Para Groos, el juego es pre ejercicio de funciones necesarias para la vida adulta, porque contribuye en el desarrollo de funciones y capacidades que preparan al niño para poder realizar las actividades que desempeñará cuando sea grande. Esta tesis de la anticipación funcional ve en el juego un ejercicio preparatorio necesario para la maduración que no se alcanza sino al final de la niñez, y que, en su opinión, “esta sirve precisamente para jugar y de preparación para la vida”.

Para Jean Piaget (1956), el juego forma parte de la inteligencia del niño, porque representa la asimilación funcional o reproductiva de la realidad según cada etapa evolutiva del individuo.

Las capacidades sensorio motrices, simbólicas o de razonamiento, como aspectos esenciales del desarrollo del individuo, son las que condicionan el origen y la evolución del juego.

Piaget asocia tres estructuras básicas del juego con las fases evolutivas del pensamiento humano: el juego es simple ejercicio (parecido al animal); el juego simbólico (abstracto, ficticio); y el juego reglado (colectivo, resultado de un acuerdo de grupo).

Piaget divide el desarrollo cognitivo en cuatro etapas: la etapa sensomotriz (desde el nacimiento hasta los dos años), la etapa pre operativa (de los dos a los seis años), la etapa operativa o concreta (de los seis o siete años hasta los once) y la etapa del pensamiento operativo formal (desde los doce años aproximadamente en lo sucesivo).

La característica principal de la etapa sensomotriz es que la capacidad del niño por representar y entender el mundo y, por lo tanto, de pensar, es limitada. Sin embargo, el niño aprende cosas del entorno a través de las actividades, la exploración y la manipulación constante.

Los niños aprenden gradualmente sobre la permanencia de los objetos, es decir, de la continuidad de la existencia de los objetos que no ven.

Durante la segunda etapa, la etapa pre operativa el niño representa el mundo a su manera (juegos, imágenes, lenguaje y dibujos fantásticos) y actúa sobre estas representaciones como si creyera en ellas.

En la etapa operativa o concreta, el niño es capaz de asumir un número limitado de procesos lógicos, especialmente cuando se le ofrece material para manipularlo y clasificarlo, por ejemplo. La comprensión todavía depende de experiencias concretas con determinados hechos y objetos y no de ideas abstractas o hipotéticas. A partir de los doce años, se dice que las personas entran a la etapa del pensamiento operativo formal y que a partir de este momento tienen capacidad para razonar de manera lógica y formular y probar hipótesis abstractas.

Según Lev Semyónovich Vigotsky (1924), el juego surge como necesidad de reproducir el contacto con lo demás. Naturaleza, origen y fondo del juego son fenómenos de tipo social, y a través del juego se presentan escenas que van más allá de los instintos y pulsaciones internas individuales.

Para este teórico, existen dos líneas de cambio evolutivo que confluyen en el ser humano: una más dependiente de la biología (preservación y reproducción de la especie), y otra más de tipo sociocultural (ir integrando la forma de organización propia de una cultura y de un grupo social).

Finalmente, Vigotsky establece que el juego es una actividad social, en la cual, gracias a la cooperación con otros niños, se logran adquirir papeles o roles que son complementarios al propio. También este autor se ocupa principalmente del juego simbólico y señala como el niño transforma algunos objetos y lo convierte en su imaginación en otros que tienen para él un

distinto significado, por ejemplo, cuando corre con la escoba como si ésta fuese un caballo, y con este manejo de las cosas se contribuye a la capacidad simbólica del niño.

Según estos autores el juego da un espacio muy grande para lograr potencializar eventos que lleven a nuestros estudiantes a relacionar lógicamente sus actitudes y posiciones frente a determinados temas, en nuestro caso el sedentarismo.

Es importante mencionar que los tres autores concuerdan que el juego es un elemento importante en el desarrollo social, pedagógico y psicológico de los seres humanos.

Ahora mirando la pedagogía, cuando en realidad se está haciendo didáctica. Se confunde con frecuencia el quehacer educativo con la simple enseñanza. Se menciona, por otro lado, el diseño curricular y se alude al movimiento pedagógico. En algunos textos se identifica la pedagogía como la ciencia de la educación, aunque también se habla de ciencias de la educación (en plural). Aluden unos a la tecnología educativa, cuando en realidad debería hablarse más bien de tecnología de la enseñanza. No se tiene claridad sobre si el maestro es un profesional de la pedagogía o un experto en didáctica. En fin, muchos superponen los términos de educación y pedagogía, otros los de enseñanza y didáctica, como si fueran sinónimos.

Existe, cierta confusión conceptual en el empleo de los términos educación, pedagogía. A continuación, un enfoque, algo esquemático y ciertamente muy personal, mediante el cual se puede precisar el alcance temático específico y las relaciones mutuas entre estos cuatro dominios.

A continuación se realiza una aproximación a lo fundamental del concepto de educación.

El hombre es un ser en continuo crecimiento. Crecer significa muchas cosas: evolucionar, desarrollarse, adaptarse, asimilar, recibir, integrarse, apropiarse, crear, construir. Este crecimiento se realiza (como en todo ser biológico) gracias a un permanente intercambio con el

medio; y ese medio es (específicamente para el hombre) eminentemente social. Educación, en sentido amplio, es el proceso por el cual la sociedad facilita, de una manera intencional o difusa, este crecimiento en sus miembros. Por tanto, la educación es ante todo una práctica social, que responde a, o lleva implícita, una determinada visión del hombre (de lo que he llamado su “crecer”). En esta investigación es importante la producción de educación en temas específicos para poder determinar un proyecto que facilite y eduque para la prevención de las causas y efectos que puede ocasionar el sedentarismo.

El proceso educativo puede desarrollarse de una manera artesanal, casi que intuitiva, como lo han desarrollado todos los pueblos en algún momento del transcurso de su historia. En este sentido existe un saber implícito, no tematizado, en la práctica educativa de todos los pueblos, que forma parte de su acervo cultural, y que llamaría “saber educar”. En la medida en que este saber se tematiza y se vuelve explícito, aparece la pedagogía. Hay pedagogía cuando se reflexiona sobre la educación, cuando el “saber educar” implícito, se convierte en un “saber sobre la educación” (sobre sus “cómos”, sus “por qué”, sus “hacia dónde”).

El desarrollo moderno de la pedagogía como ciencia -o mejor, del saber pedagógico como saber científico significa adicionalmente la sistematización de este saber, de sus métodos y procedimientos, y la delimitación de su objetivo; en una palabra, su configuración como disciplina teórico-práctica. Por tanto, la pedagogía, como ciencia prospectiva de la educación, está condicionada por la visión amplia o estrecha (mencionadas antes) que se tenga de educación y, a su vez, por la noción que se tenga del hombre, como ser que crece en sociedad, Burnham (1998)

De ahí que algunos limitan el concepto de pedagogía al arte de conducir a los jóvenes en su crecimiento (físico, mental, emocional, etc.), mientras otros hablan ya de una pedagogía

general que incluye, además de la pedagogía orientada a los niños y jóvenes, la pedagogía de adultos (o andragogía); También se habla de la pedagogía liberadora, de la jesuítica, o de la pedagogía alemana, etc. En esta investigación es muy importante tener en cuenta los cambios físicos, mentales y emocionales que se puedan producir a través de la pedagogía como un medio para poder guiar a nuestros estudiantes y concientizarlos del problema que representa el sedentarismo.

El saber que tematiza el proceso de instrucción, y orienta sus métodos, sus estrategias, su eficiencia, etc., se llama didáctica. La didáctica está entonces orientada por un pensamiento pedagógico, ya que la práctica de la enseñanza es un momento específico de la práctica educativa.

Mientras que, la pedagogía tiende a especializarse, o a particularizarse en pedagogías específicas, a partir de concepciones diferentes del hombre como ser que crece, la enseñanza ha girado históricamente alrededor de los aspectos cognitivos e intelectuales. Por ello la didáctica, como ciencia de la enseñanza, tiende a especializarse fundamentalmente en torno a áreas o parcelas del conocimiento. Se habla así de una didáctica general, como también de una didáctica de las matemáticas o de las ciencias sociales, de una didáctica de la enseñanza secundaria o de una didáctica del trabajo científico. Aunque también podría hablarse de una didáctica de la sicomotricidad o de una didáctica del comportamiento intersubjetivo, en cuanto que estos aspectos pertenecen al mundo de lo aprendido y, por lo tanto, de alguna manera pueden ser "enseñados" sistemática y planificada mente, en la educación institucionalizada, Machado Diaz M (1998).

Para nuestro caso debemos enseñar algo nuevo a través de conceptos propuestos de acuerdo a un diagnóstico establecido en nuestro grupo de muestra que corresponde al grado 705 de la Institución Educativa Integrado.

Resumiendo, la educación es un proceso amplio, integral; la enseñanza uno específico. La ciencia pedagógica es la orientación metódica y científica del quehacer educativo, la ciencia didáctica lo es de la enseñanza. Hay pues en esta visión de los cuatro componentes, una relación entre saber y práctica social, y una entre lo global y lo específico.

La pedagogía es la ciencia que orienta la labor del educador. La didáctica orienta un aspecto específico de ella: su labor como docente, por esta razón la responsabilidad de intervención en el programa que quiere evitar el sedentarismo debe ir orientada a la buena relación entre la pedagogía y la didáctica, la cual debe ser utilizada de manera adecuada para lograr fines adecuados para esta investigación, Fullat (1992)

Actualmente, debido al gran auge de la actividad físico-deportiva, el deporte es analizado desde diferentes puntos de vista, ya sea desde el ámbito cultural como el científico. De este modo el deporte es estudiado por la sociología, la filosofía, la biomecánica, la educación, la historia, etc. Como afirma García Ferrando (1990, p 29), el deporte abarca las distintas manifestaciones en diversos órdenes de nuestra sociedad, de manera que en los últimos años se habla de la industria deportiva como grupo diferenciado que ofrece actividades de distracción, entretenimiento, espectáculo, educación, pasatiempo y, en general, bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física, competitiva y recreativa.

El término deporte, con el que en la actualidad nos referimos a algo tan claro y que evidencia un fenómeno sociocultural y educativo por todos conocidos, es una de las palabras más polémicas, además de ser uno de los términos más fascinante y complejo (Paredes, 2002).

En este sentido cabe destacar, pues, la de la gran complejidad a la hora de definir un concepto como el de deporte, ya que abarca la mayoría de los ámbitos de la vida humana (económico, social, político, educativo, etc.), de hecho, José María Cagigal (1981, p 24) nos comenta que “todavía nadie ha podido definir con general aceptación en qué consiste el deporte”. Al respecto, Olivera (2006), nos dice que, aunque ha habido una gran cantidad de intentos por parte de asociaciones del deporte, autores de renombre y de organizaciones académicas internacionales, para definir el concepto, éste, por su complejidad simbólica, realidad social y cultural, resulta indefinible. También para Hsu (2000), es muy difícil definir el concepto deporte de una forma clara.

Según Piernavieja (1969), el uso casi repentino y hasta casi abusivo del vocablo deporte ha hecho confusa la comprensión de un acto que, tradicionalmente, ha aparecido lleno de sencillez y naturalidad.

Si consultamos el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española (1992:482), nos encontramos con que en su primera acepción el término deporte significa “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”. Mientras que en su segundo significado hace referencia a la “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”. Como podemos comprobar, el término deporte se caracteriza por los siguientes aspectos: actividad física y mental, reglas o normas, competición, diversión, juego. Todos estos aspectos nos van a facilitar un primer acercamiento al concepto de deporte.

Está demostrado que la combinación de las actividades deportivas causa un gran beneficio a nuestra salud en general evitando una serie de problemas que afectan a nuestros adolescentes en nuestro caso en especial tratar de prevenir el sedentarismo por medio de actividades de este

orden aplicadas a nuestros estudiantes para modificar su comportamiento y actitud hacia los hábitos de vida saludable.

Capítulo 3.

Enfoque metodológico

El enfoque de investigación a desarrollar es cuantitativo, así se busca conocer el problema a través de los individuos para luego interpretar las posibles consecuencias.

El proyecto tomo como línea de investigación la pedagogía, medios y mediaciones la cual pertenece a las líneas de estudio que propone la fundación Universitaria los Libertadores; ya que buscamos conocer el problema a través de los individuos para luego interpretar las posibles consecuencias.

A través de la investigación cuantitativa, se opta por un enfoque descriptivo, que muestra una visión de acontecimientos, describe situaciones, determina fenómeno y busca detallar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades. Además, propicia la reflexión, el análisis y el estudio profundo sobre una situación relevante. Las técnicas están articuladas al proceso de descripción, interpretación, mediante la observación y la aplicación de encuestas.

La observación es un proceso cuya función primera e inmediata es recoger información sobre el objeto que se toma en consideración. Esta información recogida implica una actividad de codificación: la información bruta seleccionada se traduce mediante un código para ser transmitida a alguien (Postic & Ketele, 1988, P.17).

La metodología cuantitativa se refiere, entonces, a procedimientos que posibilitan una construcción de conocimiento que ocurre sobre la base de datos expresados en magnitudes numéricas que permiten establecer una medición de datos para poder afrontar la investigación que se va a desarrollar.

Se proyecta una investigación descriptiva y cuantitativa, en la cual su objeto de estudio son los estudiantes del grado 705 de la Institución Educativa Integrado con un total de 32 estudiantes entre los 12 y 14 años de estratos 1 y 2. Se utiliza una encuesta para recolectar información a través de la opinión (Hernández, Fernández & Baptista) (1997) la encuesta nos permite recoger unos datos que serán tabulados y nos arrojarán unas cifras que facilitaran hacer un análisis cuidadoso de lo que viene sucediendo con el grupo objeto de estudio.

Se tiene en cuenta un enfoque cuantitativo pues se va a recoger los datos sobre la base de una hipótesis o teoría, se expone y resume la información de manera cuidadosa y luego se analiza minuciosamente los resultados a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento. Se tendrá en cuenta la población total de 32 estudiantes; los datos se expresarán en términos cualitativos y cuantitativos, esto permitirá acercarnos a las situaciones reales e identificar las características del evento de estudio y así poder realizar un proceso de intervención frente al problema encontrado, para nuestro caso el sedentarismo en estudiantes del grado 7º5 de la Institución Educativa Integrado de Sogamoso.

Se requiere la encuesta que pasara a ser un instrumento para la recolección de datos y además nos permite obtener y elaborar resultados de manera eficaz e información utilizando conceptos que nos mostraran la realidad del problema a través de algunas cifras que interpretaremos para poder llevar a cabo un proyecto de intervención y así ayudar a la posible solución de esta dificultad para nuestros estudiantes.

A continuación, se presenta los diseños de encuestas aplicadas a estudiantes, padres de familia y docentes, así como el análisis de cada una de ellas.



Los Libertadores
Fundación Universitaria

INSTITUCION EDUCATIVA
INTEGRADO JOAQUIN
GONZALES CAMARGO



PROYECTO: Prevención del sedentarismo a través de actividades lúdico deportivas en el grado 705 de la institución educativa Integrado Joaquín Gonzales Camargo

OBJETIVO: Identificar el posible grado de sedentarismo del grado 705 de la institución educativa integrado y los posibles intereses de los estudiantes hacia el tema

RESPONSABLE: William Gómez Lemus

Encuesta dirigida a estudiantes

Marca con X la respuesta.

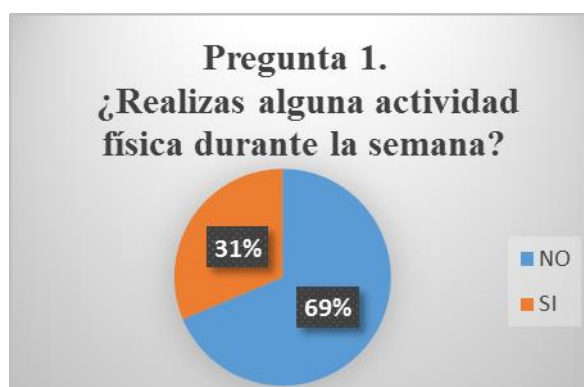
1. ¿Realizas alguna actividad física durante la semana?
A. Si B. No
2. Si realizas alguna actividad, ¿Cuál realizas?
A. Caminar, trotar, correr. B. Deporte C. Va al gimnasio D. No realizo
3. ¿Consideras que eres sedentario?
A. Si B. No
4. ¿Alguna vez has recibido información sobre que es el sedentarismo y sus causas?
A. Si B. No
5. ¿En el colegio recibe orientación adecuada para poder prevenir el sedentarismo?
A. Siempre B. Casi siempre C. A veces D. Nunca
6. ¿En algún momento has tenido la oportunidad de realizar actividades- deportivas?
A. Siempre B. Casi siempre C. A veces D. Nunca
7. ¿Te gustaría que en nuestra institución se implementaran actividades que promuevan el buen uso del tiempo libre?
A. Si B. No
8. ¿Reconoces la importancia de mantener hábitos y estilos de vida saludable a través de actividades enfocadas en la lúdica y el deporte?
A. Si B. No

A continuación, se presenta el análisis de cada una de las preguntas de la encuesta dirigida a estudiantes.

Tabla 1. Análisis encuesta Estudiantes. Pregunta 1

ACTIVIDAD FISICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	22	69%
SI	10	31%
TOTAL	32	100%

Grafico 1. Análisis encuesta Estudiantes. Pregunta 1



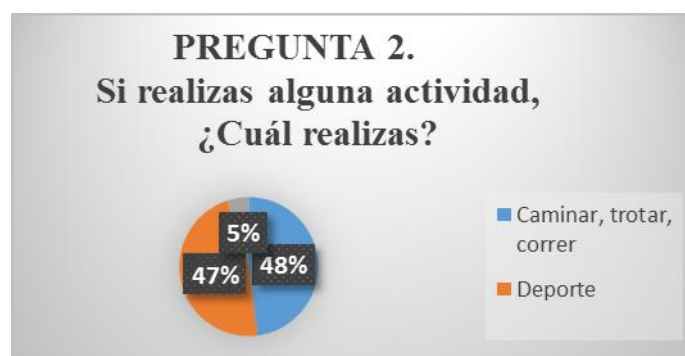
Fuente: Elaboración propia (2016)

De acuerdo a los porcentajes nos permite observar que son muy pocos los estudiantes que desarrollan actividades deportivas y físicas, solo un 31% de los estudiantes se ocupa de mantener hábitos sanos y de no caer en el sedentarismo.

Tabla 2. Análisis Encuesta Estudiantes. Pregunta 2

ACTIVIDAD FISICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Caminar, trotar, correr	15	48%
Deporte	14	47%
Va al gimnasio	3	5%
TOTAL	32	100%

Grafico 2. Análisis Encuesta Estudiantes. Pregunta 2



Fuente: Elaboración propia (2016)

Las actividades que más realizan es caminar, trotar o correr, a la par con el deporte. Debido a el estrato social un porcentaje muy bajo tiene acceso a un gimnasio. Agregando que esta muestra solo corresponde al 100% de los estudiantes del grado 705 de la institución educativa integrado

Tabla 3. Análisis encuesta Estudiantes. Pregunta 3

ACTIVIDAD FISICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	20	62%
SI	12	38%
TOTAL	32	100%

Grafico 3. Análisis encuesta Estudiantes. Pregunta 3



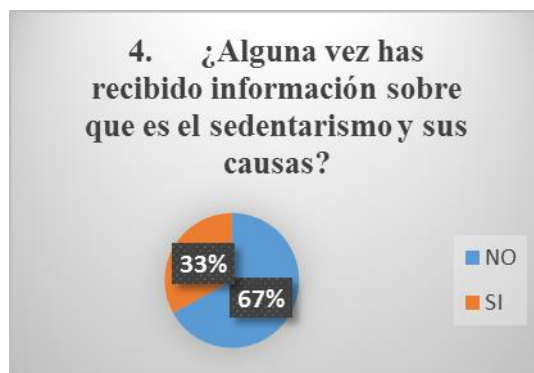
Fuente: Elaboración propia (2016)

A pesar de que los resultados anteriores muestran un porcentaje pobre de estudiantes que ocupan su tiempo en actividades lúdicas y deportivas solo un 38% es consciente de que presenta problemas de sedentarismo, lo cual obliga a buscar medios para que desarrollen más conciencia sobre el problema.

Tabla 4. Análisis encuesta estudiantes. Pregunta 4

ACTIVIDAD FISICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	21	67%
SI	11	33%
TOTAL	32	100%

Grafico 4. Análisis encuesta Estudiantes. Pregunta 4



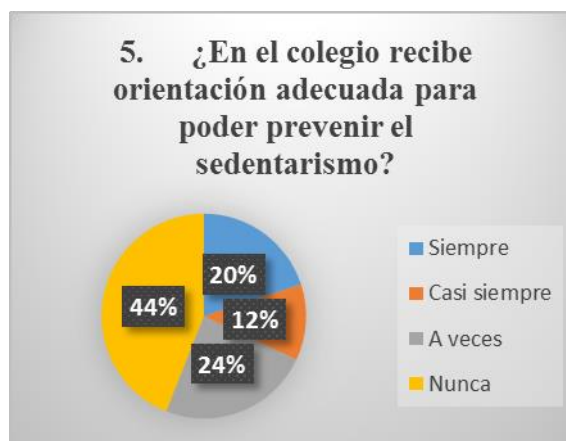
Fuente: Elaboración propia (2016)

El resultado que nos arroja esta respuesta nos hace ver la falta de información que existe por parte de los estudiantes frente al problema del sedentarismo. Un 33% ha tenido información, pero no es una cifra que signifique que los estudiantes conocen del problema en su mayoría.

Tabla 5. Análisis encuesta Estudiantes. Pregunta 5

ACTIVIDAD FISICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	6	20%
CASI SIEMPRE	4	12%
A VECES	8	24%
NUNCA	14	44%
TOTAL	32	100%

Grafico 5. Análisis encuesta Estudiantes. Pregunta 5



Fuente: Elaboración propia (2016)

Es considerable ver un 44% de los estudiantes que opinan que nunca se les ha indicado como prevenir el sedentarismo este hecho corrobora la importancia de establecer políticas y herramientas para que este problema sea más conocido por parte de la gran mayoría de estudiantes del grado 705, que actualmente presentan problemas de sedentarismo.

Tabla 6. Análisis encuesta Estudiantes. Pregunta 6

ACTIVIDAD FISICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	8	25%
CASI SIEMPRE	6	18%
A VECES	5	17%
NUNCA	13	40%
TOTAL	32	100%

Grafico 6. Análisis encuesta Estudiantes. Pregunta 6



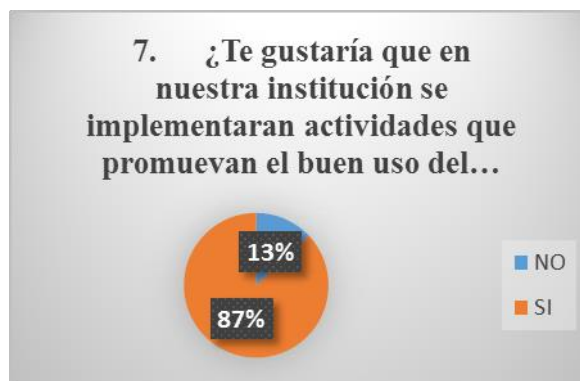
Fuente: Elaboración propia (2016)

Se hace visible que faltan actividades en la institución para la promoción del uso del tiempo libre en actividades que le permitan evitar el sedentarismo con un 40% se refleja este vacío en la prevención del sedentarismo.

Tabla 7. Análisis Encuesta Estudiantes. Pregunta 7

ACTIVIDAD FISICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	4	13%
SI	28	87%
TOTAL	32	100%

Grafico 7. Análisis encuesta Estudiantes. Pregunta 7



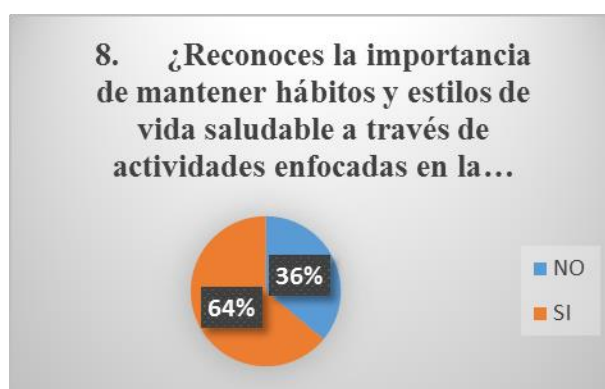
Fuente: Elaboración propia (2016)

Observamos que, a pesar de la poca promoción, los estudiantes están muy interesados en ocupar su tiempo en actividades que permitan evitar el sedentarismo en el grado 705 de la institución educativa Integrado.

Tabla 8. Análisis encuesta Estudiantes. Pregunta 8

ACTIVIDAD FISICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	12	36%
SI	20	64%
TOTAL	32	100%

Grafico 8. Análisis encuesta Estudiantes. Pregunta 8



Fuente: Elaboración propia (2016)

Un porcentaje alto de estudiantes está interesado en participar en actividades que les orienten a tener una vida saludable.

En general la encuesta determina un alto problema de sedentarismo, pero también se ve en desconocimiento frente a los problemas que puede enfrentar a futuro, además indica que un porcentaje de ellos está dispuesto a recibir orientación y participar en actividades de vida sana.



Los Libertadores
Fundación Universitaria

INSTITUCION EDUCATIVA
INTEGRADO JOAQUIN
GONZALES CAMARGO



PROYECTO: Prevención del sedentarismo a través de actividades lúdico deportivas en el grado 705 de la institución educativa Integrado Joaquín Gonzales Camargo

OBJETIVO: Identificar el interés, hábitos y comportamientos de los padres de familia frente al problema del sedentarismo de sus hijos.

RESPONSABLE: William Gómez Lemus

Encuesta dirigida a Padres de Familia.

Marca con una X la respuesta.

1. ¿Realiza actividades deportivas o lúdicas con sus hijos?
A. Siempre B. Casi siempre C. A veces D. Nunca
2. ¿Apoya a su hijo para que utilice de manera sana su tiempo libre?
A. Siempre B. Casi siempre C. A veces D. Nunca
3. ¿Opina usted que su hijo en casa le dedica mucho tiempo a la televisión, los video juegos o redes sociales?
A. Si B. No
4. ¿Considera usted que su hijo lleva hábitos de vida sana como las actividades lúdicas y el deporte?
A. Si B. No
5. ¿Conoce usted como padre de familia los efectos que puede tener el sedentarismo en sus hijos?
A. Si B. No

A continuación, se presenta el análisis de cada una de las preguntas de la encuesta a Padres de familia.

Tabla 9. Análisis encuesta Padres de familia. Pregunta 1

ACTIVIDAD FISICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	4	14%
CASI SIEMPRE	6	18%
A VECES	12	36%
NUNCA	10	32%
TOTAL	32	100%

Grafico 9. Análisis Encuesta Padres de familia. Pregunta 1



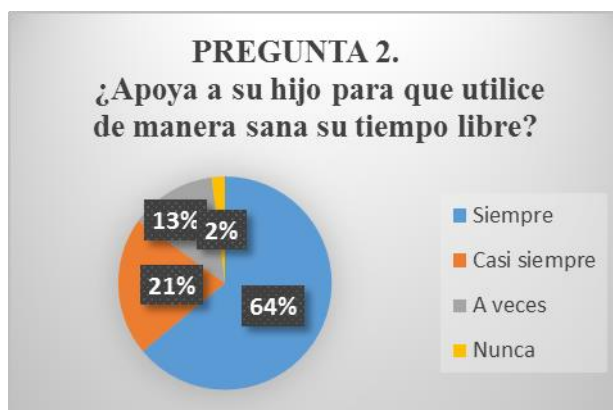
Fuente: Elaboración propia (2016)

Se evidencia que un 14% de los papás están con sus hijos apoyándolos, el 18% y 36% apenas maneja el tema, el otro 32% parece que no presenta tiempo debido a las exigencias del sistema económico, mucho trabajo.

Tabla 10. Análisis encuesta Padres de familia. Pregunta 2

ACTIVIDAD FISICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	20	64%
CASI SIEMPRE	7	21%
A VECES	4	13%
NUNCA	1	2%
TOTAL	32	100%

Grafico 10. Análisis encuesta Padres de familia. Pregunta 2



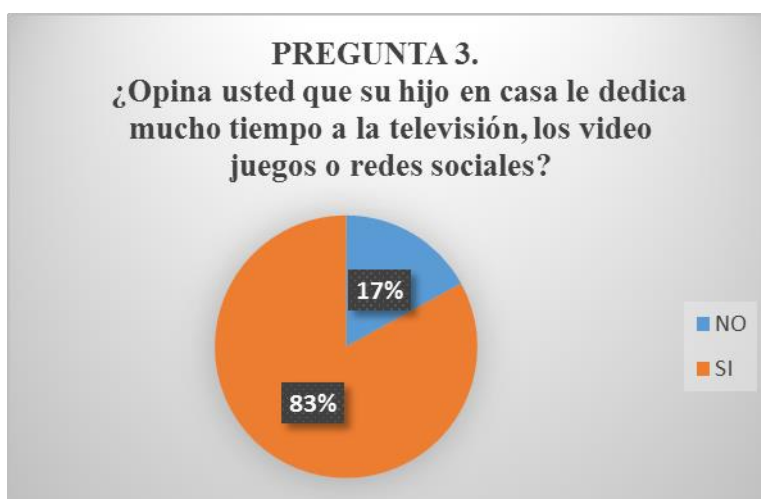
Fuente: Elaboración propia (2016)

Los padres si están interesados en motivar a sus hijos hacia estas actividades. El 2% pertenece a niños que viven con sus abuelos.

Tabla 11. Análisis encuesta Padres de familia. Pregunta 3

ACTIVIDAD FISICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	5	17%
SI	27	83%
TOTAL	32	100%

Grafico 11. Análisis encuesta Padres de familia. Pregunta 3



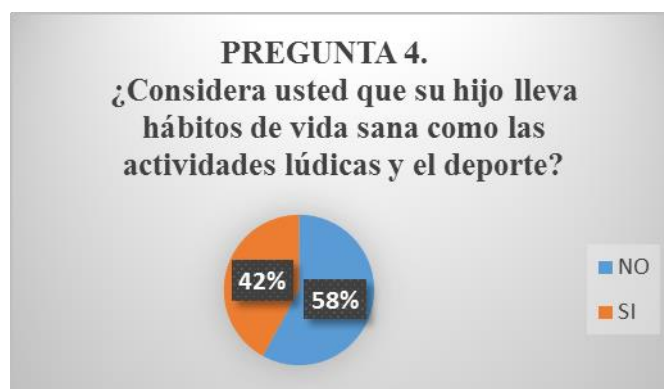
Fuente: Elaboración propia (2016)

Es indudable que el mundo moderno es una causa para que los estudiantes sean parte del sedentarismo; pues no tienen ninguna otra opción para poder vincularse a otro tipo de actividades.

Tabla 12. Análisis encuesta Padres de familia. Pregunta 4

ACTIVIDAD FISICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	19	58%
SI	13	42%
TOTAL	32	100%

Grafico 12. Análisis encuesta Padres de familia. Pregunta 4



Fuente: Elaboración propia (2016)

El concepto de valoración de los padres hacia sus hijos en su mayoría es que ellos no llevan un régimen de actividades que les permita estar más activos evitando el sedentarismo.

Tabla 13. Análisis encuesta Padres de familia. Pregunta 5

ACTIVIDAD FISICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	25	79%
SI	7	21%
TOTAL	32	100%

Grafico 13. Análisis encuesta Padres de familia. Pregunta 5



Fuente: Elaboración propia (2016)

Se plantea con estos porcentajes un gran desconocimiento por parte de los padres de familia sobre el tema; tal vez por su nivel educativo pues son hogares de estratos 1 y 2, pero se evidencia que hay problemas de sedentarismo y se necesitan actividades que ayuden a prevenir este problema.



Los Libertadores
Fundación Universitaria

INSTITUCION EDUCATIVA
INTEGRADO JOAQUIN
GONZALES CAMARGO



PROYECTO: Prevención del sedentarismo a través de actividades lúdico deportivas en el grado 705 de la institución educativa Integrado Joaquín Gonzales Camargo

OBJETIVO: Identificar el interés y las estrategias que puedan tener los docentes para combatir el tema del sedentarismo en la institución.

RESPONSABLE: William Gómez Lemus

Encuesta dirigida a Docentes.

Marca con una X la respuesta.

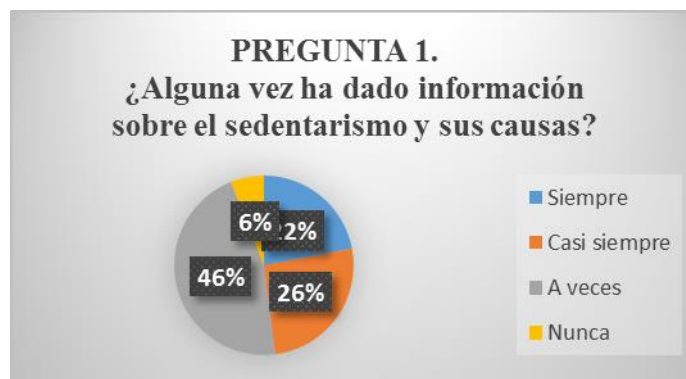
1. ¿Alguna vez ha dado información sobre el sedentarismo y sus causas?
A. Siempre B. Casi siempre C. A veces D. Nunca
2. ¿Considera importante que se implementen actividades en la institución para prevenir el sedentarismo?
A. Si B. No
3. ¿Promueve hábitos para evitar el sedentarismo en la institución?
A. Si B. No
4. ¿Piensa usted que hay un alto grado de sedentarismo en el grado 705 de la institución?
A. Si B. No
5. ¿En algún momento ha propuesto una actividad de tipo lúdico o deportiva a sus estudiantes?
A. Si B. No

A continuación, se presenta el análisis de cada una de las preguntas de la encuesta a docentes.

Tabla 14. Análisis encuesta Docentes. Pregunta 1

ACTIVIDAD FISICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	2	22%
CASI SIEMPRE	3	26%
A VECES	5	46%
NUNCA	1	6%
TOTAL	11	100%

Grafico 14. Análisis encuesta Docentes. Pregunta 1



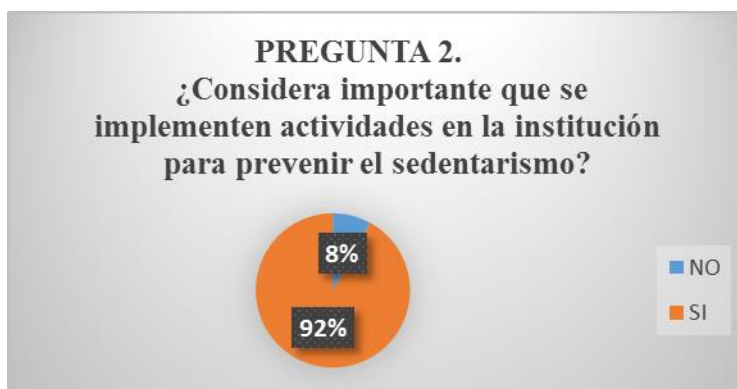
Fuente: Elaboración propia (2016)

Nuestros docentes en algunos momentos han brindado información frente al sedentarismo, pero de acuerdo a los porcentajes no está tomado como una prioridad y en algunos casos no se ha tocado el tema.

Tabla 15. Análisis encuesta Docentes. Pregunta 2

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	92%
NO	1	8%
TOTAL	11	100%

Grafico 15. Análisis encuesta Docentes. Pregunta 2



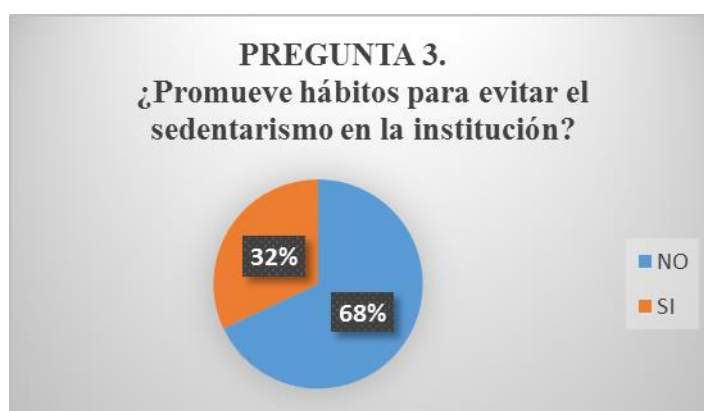
Fuente: Elaboración propia (2016)

Se observa que nuestros docentes si están interesados en implementar actividades que eviten el sedentarismo, lo cual demuestra que ellos han observado este problema en nuestros estudiantes del grado 705 del colegio integrado de Sogamoso.

Tabla 16. Análisis encuesta Docentes. Pregunta 3

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	32%
NO	7	68%
TOTAL	11	100%

Grafico 16. Análisis encuesta Docentes. Pregunta 3



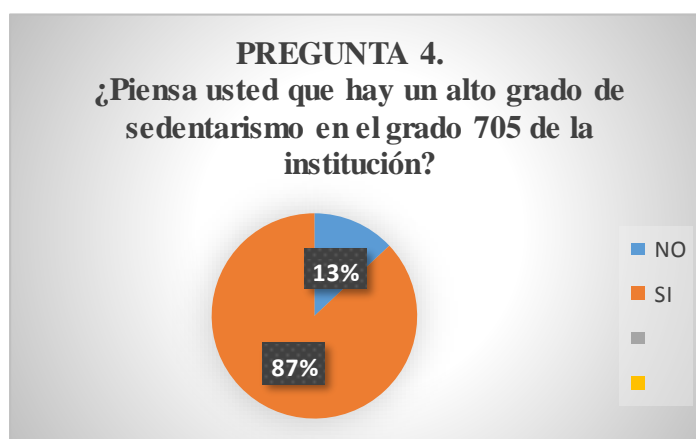
Fuente: Elaboración propia (2016)

Parece que existe el problema y los profesores lo afirman, pero hay poco interés en la promoción de actividades que eviten el sedentarismo por parte de los docentes.

Tabla 17. Análisis encuesta Docentes. Pregunta 4

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	87%
NO	1	13%
TOTAL	11	100%

Grafico 17. Análisis encuesta Docentes. Pregunta 4



Fuente: Elaboración propia (2016)

Los docentes hacen aún más visible el problema de sedentarismo que existe en el grado 705 pues un alto porcentaje piensa que existe sedentarismo en este grado.

Tabla 18. Análisis encuesta Docentes. Pregunta 5

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	9	78%
SI	2	22%
TOTAL	11	100%

Grafico 18. Análisis encuesta Docentes. Pregunta 5



Fuente: Elaboración propia (2016)

Los docentes aún no han intervenido para ayudar a evitar este problema solo un 22% de ellos muestran interés por esta propuesta, es importante observar que el sedentarismo existe en este grado, por tal motivo es urgente desarrollar actividades del orden lúdico y deportivo. Es importante reconocer que a pesar del desconocimiento por parte de los estudiantes de los problemas que produce el sedentarismo están interesados en actividades que les den una vida más sana.

Observando los resultados anteriores podemos ver que los estudiantes del grado 705 tienen muy poco conocimiento sobre el problema que puede ocasionar el sedentarismo y la forma como lo pueden evitar, además de acuerdo a las preguntas reflejan un alto grado de vida sedentaria pues no existe un programa que los motive a una mejor utilización de su tiempo libre, en sus hogares hay muy poco interés por cultivarles la vida sana pues sus padres de familia trabajan todo el día para poder sostener sus familias y los jóvenes se dedican a ver televisión, jugar en internet, algunos no hacen absolutamente nada en sus casas y solo pasan el tiempo descansando.

Los padres de familia de los estudiantes son de estratos bajos y culturalmente tienen muy poco conocimiento sobre las consecuencias que puede tener un problema como el sedentarismo y menos sobre la forma de prevenirlo o buscar una forma para motivar a sus hijos a un estilo de vida saludable o proporciona espacios para actividades lúdico- deportivas.

Los docentes que participan de la formación del grado 705 en su gran mayoría reconocen que existe sedentarismo entre sus estudiantes y que no existen políticas en la institución para evitar este problema, pero son conscientes de dar apoyo a este tipo de problema que se viene presentando en la institución, ayudando en la implementación de procesos que consigan prevenir el sedentarismo. Por esta razón se hace necesario implementar talleres con programas lúdicos y

deportivos que permiten ayudar a resolver este problema y estimulen al estudiante a sentir la necesidad de llevar una vida saludable.

Es de resaltar que los estudiantes y docentes de la institución en su mayoría presentan un gran interés por desarrollar acciones tendientes a buscar alternativas posibles para evitar el sedentarismo en este grado, en los padres de familia vemos que el apoyo que nos pueden prestar es muy poco debido a la falta de conocimiento y tiempo para poder compartir con sus hijos y colaborar para que ellos entiendan la importancia de estimular a sus hijos a llevar una vida saludable a través de actividades que les proporcionan un estado de salud mental y física muy positivos para sus vidas.

A través de las encuestas aplicadas queda demostrado que en el grado 705 de la Institución Educativa Integrado existe el problema del sedentarismo y que es necesario aplicar un proyecto que ayude a prevenir y estimular al estudiante para que con el uso de actividades lúdico- deportivas les den un manejo a sus hábitos de vida buscando mejorar sus actitudes frente a esta problemática.

Capítulo 4.

Divertirse para crear un nuevo mundo

El proyecto de intervención se basa en la utilización de talleres lúdico- deportivos que van a buscar concientizar a los estudiantes sobre el problema del sedentarismo y así mismo evitar sus consecuencias.

La dinámica de los talleres se enfoca en películas, caminatas, rallye recreativos, show de talentos, representaciones de actividades diarias de la vida que condicen a fortalecer el proceso de prevención y concientización de las consecuencias que tiene el sedentarismo en sus vidas.

El desarrollo de los talleres lúdico-deportivos se hará con los 32 estudiantes del grado 705 con intervalos de 8 días entre cada una de las actividades propuestas, teniendo como intención que la mayoría de los estudiantes estén motivados para participar en ellas.

Observando el problema de sedentarismo en los estudiantes del grado 7^o5 de la Institución Educativa Integrado, se hace necesario la intervención de un programa que propone la prevención del sedentarismo basado en actividades lúdico - deportivas, la propuesta está desarrollada como un medio para motivar a nuestros estudiantes el uso de actividades sanas que eviten las consecuencias que el sedentarismo trae y que afecta a nuestros adolescentes.

La intervención pedagógica tiene como objeto evitar y disminuir el sedentarismo en el grado 705 de la Institución Educativa Integrado y así mismo motivar a la participación en actividades que buscan una vida sana y un buen aprovechamiento del tiempo libre.

La propuesta se encuentra determinada por 5 talleres enmarcados en transmitir a través de la lúdica y el deporte la importancia de buscar experiencias y posibilidades de encontrar en el

mundo de la lúdica una opción para mejorar su salud y evitar entrar en el problema del sedentarismo.

Los talleres que se desarrollaran son:

- Proyección de película para dar a conocer los problemas que trae el sedentarismo y buscar motivarlos a salir de esta forma de vida.
- La caminata ecológica que enfoca a gozar de la naturaleza a través del ejercicio y establecer un grado de compañerismo y apoyo a los compañeros buscando como base el desarrollo de sus capacidades físicas.
- El show de talentos se desarrollará en el aula de clase, como aspecto principal busca hacer sobresalir las cualidades de los estudiantes frente a actividades nuevas para ellos.
- La carrera por la vida tiene actitudes del orden lúdico, enfatizando acciones basadas en la vida diaria del estudiante, teniendo en cuenta los tiempos de ocio.
- El rally recreativo es donde nosotros ponemos una serie de condiciones que buscan ejercitarse físicamente por medio del sano esparcimiento.

El encargado de ejecutar este tipo de acciones será el docente de educación física del grado 705 enfatizando en la participación de los 32 estudiantes que tiene el grado y buscando el beneficio común de todo el grupo.

Los talleres serán realizados en el polideportivo de la institución, las aulas de clase y se escogerá un recorrido dentro de la ciudad para la salida ecológica; además tendremos mapas de recorrido, cartas de navegación, grabadora, pitos, elementos deportivos y por supuesto los estudiantes.

La evaluación, el control y el seguimiento del proyecto de investigación se desenvolverá con diarios de campo permitiendo así observar los resultados y actitudes de los estudiantes frente a los talleres desarrollados en esta propuesta.



INSTITUCION EDUCATIVA
INTEGRADO JOAQUIN GONZALES
CAMARGO



PROYECTO: Prevención del sedentarismo a través de actividades lúdico deportivas en el grado 705 de la institución educativa Integrado Joaquín Gonzales Camargo

RESPONSABLE: William Gómez Lemus

TALLER N°1

Sede: Uriel Armando Bravo Ruge

Grupo: 705

Título: Película “Rudy reto a la gloria”

Objetivo: Sensibilizar a los estudiantes por medio de una película para analizar su relación a las actividades deportivas y motivar se vinculación a actividades que permitan contrarrestar el sedentarismo.

Recursos: Aula de audiovisuales – Proyector

Contenido y metodología

- Motivar a los estudiantes para que estén atentos a la película y al modelo de vida del protagonista
- Proyección de la película
- Realizar un cine foro para sensibilizar a los estudiantes del contenido de la película
- Junto con los estudiantes sacar conclusiones sobre las situaciones que ofrece la película



Los Libertadores
Fundación Universitaria

**INSTITUCION EDUCATIVA
INTEGRADO JOAQUIN GONZALES
CAMARGO**



DIARIO DE CAMPO DEL TALLER N° 1

FECHA:	4 de Octubre de 2016
GRUPO OBSERVADO:	Grado 7-05
LUGAR DE OBSERVACION:	Salón de audiovisuales
TIEMPO DE OBSERVACION:	2 horas y 30 minutos
DESCRIPCION DE LA OBSERVACION <p>Los estudiantes se mostraron interesados en la proyección de la película, durante el desarrollo de la actividad se mostraron muy atentos al desarrollo del argumento que tenía como fin motivar a los estudiantes a buscar actividades que les permitieron mirar el mundo de otra forma y apreciar el valor de las actividades deportivas y la vida sana. Al finalizar la proyección hicimos una charla sobre lo que habían observado y que les había llamado más la atención de la película, evidenciando así el interés por participar y opinar acerca de la lucha del protagonista por mejorar día a día más y todo en base a actividades deportivas.</p>	
Aspectos positivos <ul style="list-style-type: none"> • La gran mayoría de estudiantes mostraron interés por la película. • Los estudiantes en la charla fueron conscientes de que el sedentarismo es un problema y algunos opinaron que se desarrollara algo que les pudiera ayudar a evitar el problema. 	Aspectos negativos <ul style="list-style-type: none"> • Muy pocos no prestaron interés y marcaron su atención en otros elementos como molestar a sus compañeros.
CONCLUSIONES: <ul style="list-style-type: none"> • Al finalizar con un porcentaje alto se cumplió el objetivo que era concientizar a los estudiantes del grado 705 del colegio integrado de Sogamoso del problema que indica el sedentarismo a través de la proyección de la película 	



Los Libertadores
Fundación Universitaria

INSTITUCION
EDUCATIVA INTEGRADO
JOAQUIN GONZALES
CAMARGO



PROYECTO: Prevención del sedentarismo a través de actividades lúdico deportivas en el grado 705 de la institución educativa Integrado Joaquín Gonzales Camargo

RESPONSABLE: William Gómez Lemus

TALLER N°2

Sede: Uriel Armando Bravo Ruge

Grupo: 705

Título: Salida ecológica

Objetivo: enseñar a los estudiantes el reconocimiento de la naturaleza como parte fundamental de las acciones de nuestro cuerpo contra el sedentarismo

Recursos: Guías de recorrido - Pito

Contenido y metodología

- El profesor motiva a los estudiantes dando las instrucciones correspondientes de la salida y sugiere lluvia de ideas para la ruta
- A continuación, organiza la logística hora y fecha del recorrido y conformación de comités y funciones respectivas (cruz roja, bienestar, etc.)
- Una vez determinada la hora y fecha se convoca a la salida
- Realizar la salida
- Se desarrolla control durante el recorrido y por seguridad se les entrega una guía del recorrido.



Los Libertadores
Fundación Universitaria

**INSTITUCION
EDUCATIVA
INTEGRADO JOAQUIN
GONZALES CAMARGO**



DIARIO DE CAMPO DEL TALLER N° 2

FECHA:	11 de Octubre de 2016
GRUPO OBSERVADO:	Grado 7-05
LUGAR DE OBSERVACION:	Recorrido – Colegio – Vereda Monquirá
TIEMPO DE OBSERVACION:	4 horas
DESCRIPCION DE LA OBSERVACION <p>Los estudiantes son citados en contra jornada a la institución para poder realizar un recorrido pactado por los estudiantes y el docente. Allí se les entregan unas guías que buscan orientarlos sobre el recorrido a realizar; la ciudad de Sogamoso es contaminada y el recorrido lo planteamos hacia el sur de la ciudad para motivar un ambiente sano y atractivo para nuestros estudiantes y lograr así que se involucren haciendo equipo para que unos a otros se motiven a ejercitarse con la caminata ofreciendo un evento nuevo en sus vidas.</p>	
Aspectos positivos <ul style="list-style-type: none"> • El grupo fue muy compañerista y todos participaron de la actividad. • Durante el camino algunos estudiantes contaron, corrieron y disfrutaron convirtiéndose realmente en una actividad lúdica. • Al finalizar muchos estudiantes manifestaron su deseo de volver a repetir la actividad. 	Aspectos negativos <ul style="list-style-type: none"> • Durante el recorrido uno de los estudiantes tuvo que parar varias veces, pues parece que no había desayunado según la versión de el mismo.
CONCLUSIONES: <ul style="list-style-type: none"> • La actividad se convirtió en una fortaleza pues se aplicó la lúdica y el deporte como un proceso de socialización muy positivo para erradicar el sedentarismo. 	



Los Libertadores
Fundación Universitaria

INSTITUCION EDUCATIVA
INTEGRADO JOAQUIN
GONZALES CAMARGO



PROYECTO: Prevención del sedentarismo a través de actividades lúdico deportivas en el grado 705 de la institución educativa Integrado Joaquín Gonzales Camargo

RESPONSABLE: William Gómez Lemus

TALLER N°3

Sede: Uriel Armando Bravo Ruge

Grupo: 705

Título: Show de talentos

Objetivo: fortalecer las actividades del orden lúdico para evitar el sedentarismo.

Recursos: Aula de clases – tablero - grabadora

Contenido y metodología

- Se motiva a los chicos a participar de la actividad y deben preparar un baile, una canción, una poesía para compartir con sus compañeros, esto se hace en la clase anterior al evento.
- Se toma el listado de las presentaciones teniendo en cuenta el tiempo de clase.
- El docente será el jurado, pero siempre tendrá en cuenta lo positivo de cada presentación.
- Una vez finalizado se nombrará las tres mejores presentaciones y se motivará al resto de estudiantes del grado.



Los Libertadores
Fundación Universitaria

**INSTITUCION
EDUCATIVA INTEGRADO
JOAQUIN GONZALES
CAMARGO**



DIARIO DE CAMPO DEL TALLER N° 3

FECHA:	18 de Octubre de 2016
GRUPO OBSERVADO:	Grado 7-05
LUGAR DE OBSERVACION:	Aula de clase
TIEMPO DE OBSERVACION:	2 horas
DESCRIPCION DE LA OBSERVACION <p>El grupo de estudiantes se ubica en el aula de clase formando un circulo con los pupitres, de manera que el centro sea el escenario de los artistas que van a presentar sus talentos; durante las dos horas observamos fono mímicas, canciones, coplas, exhibiciones de dominio de balón; convirtiéndose en una actividad muy agradable para los participantes y para el público, pudiendo evidenciar que todos tienen un talento que mostrar y que pueden tener otra actividad para utilizar así su tiempo libre y evitar el sedentarismo</p>	
Aspectos positivos <ul style="list-style-type: none"> • La participación de la gran mayoría de los estudiantes con varias opciones de mostrar su talento • Una vez más se demuestra que si se puede motivar a la realización de actividades del orden lúdico y enfrentar así el sedentarismo. 	Aspectos negativos <ul style="list-style-type: none"> • Faltaron 3 estudiantes a la actividad realizada.
CONCLUSIONES: <ul style="list-style-type: none"> • El show de talentos se convirtió en un camino que abrió los espacios para que los estudiantes participaron en esta actividad sabiendo su autoestima y sintiéndose inclinados por las actividades lúdicas. 	



Los Libertadores
Fundación Universitaria

INSTITUCION EDUCATIVA
INTEGRADO JOAQUIN
GONZALES CAMARGO



PROYECTO: Prevención del sedentarismo a través de actividades lúdico deportivas en el grado 705 de la institución educativa Integrado Joaquín Gonzales Camargo

RESPONSABLE: William Gómez Lemus

TALLER N°4

Sede: Uriel Armando Bravo Ruge

Grupo: 705

Título: El camino de la vida

Objetivo: Busca la participación de todos los estudiantes y a su vez se crea conciencia del quehacer diario teniendo en cuenta la lúdica.

Recursos: Polideportivo – conos – carta de navegación.

Contenido y metodología

- Ubicamos grupos de 3 estudiantes para poder realizar un recorrido por las actividades diarias.
- A cada grupo se le entrega una carta de navegación en donde deben actuar de acuerdo a cada una de las estaciones
- Para cumplir el recorrido tienen 45 minutos.
- Finalizando, el docente les hablará sobre la importancia de tener actividades lúdicas y deportivas durante su diario vivir para evitar el sedentarismo



Los Libertadores
Fundación Universitaria

**INSTITUCION
EDUCATIVA INTEGRADO
JOAQUIN GONZALES
CAMARGO**



DIARIO DE CAMPO DEL TALLER N° 4

FECHA:	25 de Octubre de 2016
GRUPO OBSERVADO:	Grado 7-05
LUGAR DE OBSERVACION:	Polideportivo
TIEMPO DE OBSERVACION:	2 horas
DESCRIPCION DE LA OBSERVACION <p>Se desarrolló la actividad con las instrucciones del docente, se formaron grupos de tres y cuatro personas quienes siempre deberían permanecer juntos, durante las dos horas ellos realizaron los quehaceres diarios de un día en estaciones, pero entre estación y estación deberían elegir si dormían, veían televisión o hacían otra actividad (correr, jugar, cantar, bailar). Todo el grupo participó y estuvieron muy dinámicos, durante la actividad se les estuvo recomendando que todo el tiempo deberían permanecer activos creando así un mensaje que tenía como objetivo que aprendieran a vencer el sedentarismo.</p>	
Aspectos positivos <ul style="list-style-type: none"> • La participación y el dinamismo de los estudiantes durante toda la actividad. • Ellos mismos empezaron a transmitirle mensajes positivos a sus compañeros para que se mantuvieran activos. 	Aspectos negativos <ul style="list-style-type: none"> • Una de las estudiantes sufrió una pequeña caída al cambiar de estación.
CONCLUSIONES: <ul style="list-style-type: none"> • Paso a paso se van concientizando los estudiantes de la importancia de mantenerse activos y desarrollar actividades lúdicas para vencer el sedentarismo. 	



Los Libertadores
Fundación Universitaria

INSTITUCION EDUCATIVA
INTEGRADO JOAQUIN
GONZALES CAMARGO



PROYECTO: Prevención del sedentarismo a través de actividades lúdico deportivas en el grado 705 de la institución educativa Integrado Joaquín Gonzales Camargo

RESPONSABLE: William Gómez Lemus

TALLER N°5

Sede: Uriel Armando Bravo Ruge

Grupo: 705

Título: Rally recreativo

Objetivo: Buscar un nuevo estilo de vida en el estudiante a través de una actividad lúdico-deportiva.

Recursos: Mapa de navegación – conos – aros – balones.

Contenido y metodología

- Diseñar un mapa de navegación con una serie de actividades que les permitan divertirse y hacer ejercicio a través del descubrimiento del mundo de la recreación.
- Reunir a los estudiantes y entregarles un mapa con el cual van a recorrer el colegio buscando frases motivantes y además algunos obstáculos que van a evaluar su nivel deportivo y agilidad.
- Damos un tiempo prudencial para la dinámica, pero buscamos premiar a los primeros en llegar como motivación a cumplir con los objetivos de la actividad.
- Reunir el grupo y felicitarlos por su participación en la actividad buscando motivarlos a dejar el sedentarismo y buscar acciones hacia lo lúdico y lo deportivo.



Los Libertadores
Fundación Universitaria

**INSTITUCION
EDUCATIVA INTEGRADO
JOAQUIN GONZALES
CAMARGO**



DIARIO DE CAMPO DEL TALLER N° 5

FECHA:	9 de Noviembre de 2016
GRUPO OBSERVADO:	Grado 7-05
LUGAR DE OBSERVACION:	Polideportivo
TIEMPO DE OBSERVACION:	2 horas
DESCRIPCION DE LA OBSERVACION Se les entrega a los estudiantes un mapa de navegación para que cumplan una serie de pruebas dentro del polideportivo, pruebas como correr, lanzar objetos, trasladar objetos, cargar al compañero, pintar en un papel una figura y pasar de espaldas. Una vez cumplan el recorrido se les felicita y se les habla de lo mucho que han mejorado y que están día a día más activos y están venciendo el sedentarismo. Al finalizar todos los estudiantes y el docente se reunieron en un círculo y se felicitaron y aplaudieron por su gran labor	
Aspectos positivos <ul style="list-style-type: none"> • La motivación es diferente al primer taller, ya el grupo manifiesta mucho interés y trabajan casi solos. • A muchos de los estudiantes se les nota alegría y entusiasmo al participar en la actividad. 	Aspectos negativos <ul style="list-style-type: none"> • Realmente algunos chicos buscaron hacer trampa, pero se les explicó que la lúdica no es una competencia, es un tiempo sano de esparcimiento
CONCLUSIONES: <ul style="list-style-type: none"> • La actividad que se desarrolló fue muy positiva , combino la lúdica y el deporte como parte del trabajo propuesto 	

Capítulo 5.

Por una vida saludable

Para evitar el sedentarismo se aplicó una serie de talleres de actividades lúdico-deportivas, observando que estos espacios se hacen fundamentales para poder motivar a nuestros estudiantes a dejar el sedentarismo, ocupando su tiempo en actividades que tengan más valor para sus vidas y los ayuden a concientizar del fortalecimiento de sus capacidades físicas y mentales por medio de prácticas lúdicas y deportivas.

Los docentes, padres de familia y directivos de la institución deben trabajar en la construcción de herramientas que permitan crear conciencia del problema que significa el sedentarismo y sus efectos; pensando así en darle una oportunidad a los estudiantes del grado 705 del colegio Integrado de Sogamoso para que se implemente más las actividades lúdico-deportivas.

Dentro de su proceso educativo con la utilización de las practicas lúdicas los estudiantes del grado 705 tuvieron la oportunidad de reconocer el problema de ser sedentarios; pero descubrieron que existe otro mundo a su alrededor lleno de actividades de índole lúdico-deportiva con los cuales ellos interactuaron y buscaran transformar sus niveles de sedentarismo. Incluir practicas lúdico- deportivas en nuestra pedagogía fortalece los procesos que se utilizan para la solución de problemas y reafirma conceptos en nuestros estudiantes tendientes a fortalecer día a día nuestro concepto de vida saludable y permitir ciudadanos íntegros para nuestra sociedad.

Observamos a lo largo del proyecto que los padres de familia tienen muy pero muy poco conocimiento sobre el tema del sedentarismo y ocupan tanto sus vidas que tienen poco tiempo

para compartir con su familia para desarrollar actividades lúdicas y deportivas de los cuales también poco conocen y esto es aprovechado por los jóvenes para vivir una vida sedentaria.

La Institución Educativa y los directivos deben buscar la forma de fortalecer la prevención del sedentarismo, estableciendo políticas que permitan a los docentes y estudiantes tener los medios y el apoyo para combatir el sedentarismo y así lograr que sus estudiantes tengan un proyecto de vida sana.

El sedentarismo está constituyéndose en una forma de vida de nuestro mundo contemporáneo y está muy relacionada con el ocio, la tecnología, el tener confort y la falta de programas en las instituciones que nos permiten edificar un camino para evitar este problema de salud mundial. Allí toma gran importancia la lúdica como medio para despertar en el ser humano de llevar una vida agradable, llena de salud y bienestar combinando los procesos educativos con los procesos lúdico - deportivos que en unión van a dar calidad de vida a nuestro mundo actual.

Al finalizar este proyecto se ve como fortaleza el haber podido encontrar elementos que pudieron dar resultados y crearon a su vez un efecto positivo en los estudiantes del grado 7º de la institución educativa integrado de Sogamoso, además es importante que las familias los acompañen para que los orienten y ayuden a tener un plan de mejoramiento frente al problema del sedentarismo.

Lista de referencias

Jiménez, B. (2002) *Lúdica y recreación*. Colombia: Magisterio.

Motta, C. (2004) *Fundamentos de la educación*. Colombia: Cerlibre.

Torres, L. (2004) *Tres enfoques teórico-práctico*. México: Trillas.

Waichman, A. (2000) *Herramientas de pensamiento*. España: Siglo XXI.

Camerino, O. (2008). ¿Cómo generar un deporte escolar recreativo? En Hernández
Ley 181 del deporte de 1995, Coldeportes Nacional

Secretaría Distrital de Salud de Bogotá. Lineamientos de política pública de prevención de las
enfermedades crónicas en Bogotá D.C. Universidad Nacional de Colombia, Bogotá,
mayo 2002.

Ministerio de Salud. Estudio Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades Crónicas (enfrec
II), Serie de documentos técnicos, Bogotá, 1999.

World Health Organization. 2002 World Health Report: reducing risks, promoting healthy life.
Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 2002.

American College of Sports Medicine. “The recommended quantity and quality of exercise for
developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults”, en
Med Sci Sports Exerc, 1990; 22:265-274.

Paredes, J. (2002). *El deporte como juego: un análisis cultural*. Tesis doctoral. Universidad de
Alicante.

Machado,M (2004), El pensamiento filosófico – pedagógico en Grecia. Ediluz. Maracaibo. Venezuela.

Cagigal, J. M^a. (1981). *¡Oh deporte!. Anatomía de un gigante*. Valladolid: Miñon.

Cagigal, J. M. (1985). Pedagogía del deporte como educación. *Revista de Educación Física. Renovación de teoría y práctica* (3), 5-11.

Paredes, J. (2002). *El deporte como juego: un análisis cultural*. Tesis doctoral. Universidad de Alicante

Lopategui Corsino, E (2006). La importancia del ejercicio en la salud y su utilización en la prevención y control de enfermedades crónico – degenerativas.

MARCOS BECERRO, J.F. (1994): Ejercicio, forma física y salud. Fuerza, resistencia y flexibilidad. Eurobook, Madrid.

Fullat, O. (1992). Conceptos básicos en la pedagogía. Ediciones CEAC. Peru. 164 – 08020. Barcelona – España.

Piaget,vigotsky,gross. teorías del juego (2012).

Anexos

Figura 2. Caminata recreativa



Fuente: Elaboración propia (2016)

Figura 3. Estaciones camino de la vida



Fuente: Elaboración propia (2016)

Figura 4. Show de talentos.



Fuente: Elaboración propia (2016)

Figura 5. Deporte y lúdica.



Fuente: Elaboración propia (2016)

Figura 6. Cantando nos divertimos.



Fuente: Elaboración propia (2016)

Figura 7. Rally recreativo.



Fuente: Elaboración propia (2016)

Figura 8. Rumbo al Rally.




Fuente: Elaboración propia (2016)

Figura 9. El cine motiva.



Fuente: Elaboración propia (2016)

Figura 10. Encuesta dirigida a Padres de Familia.


Los Libertadores
 INSTITUCION EDUCATIVA
 INTEGRADO JOAQUIN
 GONZALES CAMARGO

PROYECTO: Prevención del sedentarismo a través de actividades lúdico deportivas en el grado 7º de la institución educativa Integrado Joaquín Gonzales Camargo

OBJETIVO: Identificar el interés, hábitos y comportamientos de los padres de familia frente al problema del sedentarismo de sus hijos.

RESPONSABLE: William Gómez Lemus


Encuesta dirigida a Padres de Familia.


Marca con una X la respuesta.

1. ¿Realiza actividades deportivas o lúdicas con sus hijos?
 A. Siempre B. Casi siempre ☒ C. A veces D. Nunca
2. ¿Apoya a su hijo para que utilice de manera sana su tiempo libre?
☒ A. Siempre B. Casi siempre C. A veces D. Nunca
3. ¿Opina usted que su hijo en casa le dedica mucho tiempo a la televisión, los video juegos o redes sociales?
☒ A. Sí B. No
4. ¿Considera usted que su hijo lleva hábitos de vida sana como las actividades lúdicas y el deporte?
 A. Sí ☒ B. No
5. ¿Conoce usted como padre de familia los efectos que puede tener el sedentarismo en sus hijos?
 A. Sí ☒ B. No

Fuente: Elaboración propia (2016)

Figura 11. Encuesta dirigida a Estudiantes.


Los Libertadores
 Fundación para el desarrollo humano

**INSTITUCION EDUCATIVA
 INTEGRADO JOAQUIN
 GONZALES CAMARGO**


PROYECTO: Prevención del sedentarismo a través de actividades lúdico deportivas en el grado 705 de la institución educativa Integrado Joaquín Gonzales Camargo

OBJETIVO: Identificar el posible grado de sedentarismo del grado 705 de la institución educativa integrado y los posibles intereses de los estudiantes hacia el tema

RESPONSABLE: William Gómez Lemus


Encuesta dirigida a estudiantes

Marca con X la respuesta.

1. ¿Realizas alguna actividad física durante la semana?
 A. Si B. ☒ No
2. Si realizas alguna actividad, ¿Cuál realizas?
 A. Caminar, trotar, correr B. Deporte ☒ Va al gimnasio D. No realizo
3. ¿Consideras que eres sedentario?
 A. ☒ Si B. No
4. ¿Alguna vez has recibido información sobre que es el sedentarismo y sus causas?
 A. Si B. ☒ No
5. ¿En el colegio recibe orientación adecuada para poder prevenir el sedentarismo?
 A. Siempre B. Casi siempre C. A veces ☒ Nunca
6. ¿En algún momento has tenido la oportunidad de realizar actividades- deportivas?
 A. Siempre B. Casi siempre C. A veces ☒ Nunca
7. ¿Te gustaría que en nuestra institución se implementaran actividades que promuevan el buen uso del tiempo libre?
 A. ☒ Si B. No
8. ¿Reconoces la importancia de mantener hábitos y estilos de vida saludable a través de actividades enfocadas en la lúdica y el deporte?
 A. ☒ Si B. No


Fuente: Elaboración propia (2016)

Figura 12. Encuesta dirigida a Estudiantes.



Los Libertadores
Fundación Universitaria

**INSTITUCION EDUCATIVA
INTEGRADO JOAQUIN
GONZALES CAMARGO**



PROYECTO: Prevención del sedentarismo a través de actividades lúdico deportivas en el grado 705 de la institución educativa Integrado Joaquín Gonzales Camargo

OBJETIVO: Identificar el posible grado de sedentarismo del grado 705 de la institución educativa integrado y los posibles intereses de los estudiantes hacia el tema

RESPONSABLE: William Gómez Lemus


Encuesta dirigida a estudiantes


Marca con X la respuesta.

1. ¿Realizas alguna actividad física durante la semana?
A. Si B. ~~No~~
2. Si realizas alguna actividad, ¿Cuál realizas?
A. Caminar, trotar, correr. B. Deporte C. Va al gimnasio ~~D. No realizo~~
3. ¿Consideras que eres sedentario?
A. Si B. ~~No~~
4. ¿Alguna vez has recibido información sobre que es el sedentarismo y sus causas?
A. Si B. ~~No~~
5. ¿En el colegio recibe orientación adecuada para poder prevenir el sedentarismo?
A. Siempre B. Casi siempre C. A veces ~~D. Nunca~~
6. ¿En algún momento has tenido la oportunidad de realizar actividades- deportivas?
A. Siempre B. Casi siempre ~~C. A veces~~ D. Nunca
7. ¿Te gustaría que en nuestra institución se implementaran actividades que promuevan el buen uso del tiempo libre?
A. ~~Si~~ B. No
8. ¿Reconoces la importancia de mantener hábitos y estilos de vida saludable a través de actividades enfocadas en la lúdica y el deporte?
A. ~~Si~~ B. No

Fuente: Elaboración propia (2016)

Figura 13. Encuesta dirigida a Estudiantes.


Los Libertadores
 Fundación Educativa

**INSTITUCION EDUCATIVA
 INTEGRADO JOAQUIN
 GONZALES CAMARGO**


PROYECTO: Prevención del sedentarismo a través de actividades lúdico deportivas en el grado 705 de la institución educativa Integrado Joaquín Gonzales Camargo

OBJETIVO: Identificar el posible grado de sedentarismo del grado 705 de la institución educativa integrado y los posibles intereses de los estudiantes hacia el tema

RESPONSABLE: William Gómez Lemus


Encuesta dirigida a estudiantes


Marca con X la respuesta.

1. ¿Realizas alguna actividad física durante la semana?
 A. Si B. ☒ No
2. Si realizas alguna actividad, ¿Cuál realizas?
 A. Caminar, trotar, correr B. Deporte ☒ Va al gimnasio D. No realizo
3. ¿Consideras que eres sedentario?
 A. ☒ Si B. No
4. ¿Alguna vez has recibido información sobre que es el sedentarismo y sus causas?
 A. Si ☒ No
5. ¿En el colegio recibe orientación adecuada para poder prevenir el sedentarismo?
 A. Siempre B. Casi siempre C. A veces ☒ Nunca
6. ¿En algún momento has tenido la oportunidad de realizar actividades- deportivas?
 A. Siempre B. Casi siempre C. A veces ☒ Nunca
7. ¿Te gustaría que en nuestra institución se implementaran actividades que promuevan el buen uso del tiempo libre?
 A. ☒ Si B. No
8. ¿Reconoces la importancia de mantener hábitos y estilos de vida saludable a través de actividades enfocadas en la lúdica y el deporte?
 A. ☒ Si B. No

Fuente: Elaboración propia (2016)

Figura 14. Encuesta dirigida a Padres de Familia.


Los Libertadores
Escuela del Futuro

**INSTITUCION EDUCATIVA
 INTEGRADO JOAQUIN
 GONZALES CAMARGO**


PROYECTO: Prevención del sedentarismo a través de actividades lúdico deportivas en el grado 705 de la institución educativa Integrado Joaquín Gonzales Camargo

OBJETIVO: Identificar el interés, hábitos y comportamientos de los padres de familia frente al problema del sedentarismo de sus hijos.

RESPONSABLE: William Gómez Lemus


Encuesta dirigida a Padres de Familia.


Marca con una X la respuesta.

1. ¿Realiza actividades deportivas o lúdicas con sus hijos?
 A. Siempre B. Casi siempre ☒ C. A veces D. Nunca
2. ¿Apoya a su hijo para que utilice de manera sana su tiempo libre?
☒ A. Siempre B. Casi siempre C. A veces D. Nunca
3. ¿Opina usted que su hijo en casa le dedica mucho tiempo a la televisión, los video juegos o redes sociales?
☒ A. Sí B. No
4. ¿Considera usted que su hijo lleva hábitos de vida sana como las actividades lúdicas y el deporte?
 A. Sí ☒ B. No
5. ¿Conoce usted como padre de familia los efectos que puede tener el sedentarismo en sus hijos?
 A. Sí ☒ B. No

Fuente: Elaboración propia (2016)

Figura 15. Encuesta dirigida a Padres de Familia.


Los Libertadores
Escuela Deportiva

**INSTITUCION EDUCATIVA
 INTEGRADO JOAQUIN
 GONZALES CAMARGO**


PROYECTO: Prevención del sedentarismo a través de actividades lúdico deportivas en el grado 705 de la institución educativa Integrado Joaquín Gonzales Camargo

OBJETIVO: Identificar el interés, hábitos y comportamientos de los padres de familia frente al problema del sedentarismo de sus hijos.

RESPONSABLE: William Gómez Lemus


Encuesta dirigida a Padres de Familia.

Marca con una X la respuesta.

1. ¿Realiza actividades deportivas o lúdicas con sus hijos?
 A. Siempre B. Casi siempre C. A veces ☒ D. Nunca
2. ¿Apoya a su hijo para que utilice de manera sana su tiempo libre?
☒ A. Siempre B. Casi siempre C. A veces D. Nunca
3. ¿Opina usted que su hijo en casa le dedica mucho tiempo a la televisión, los video juegos o redes sociales?
☒ A. Si B. No
4. ¿Considera usted que su hijo lleva hábitos de vida sana como las actividades lúdicas y el deporte?
☒ A. Si B. No
5. ¿Conoce usted como padre de familia los efectos que puede tener el sedentarismo en sus hijos?
 A. Si ☒ B. No


Fuente: Elaboración propia (2016)

Figura 16. Encuesta dirigida a Padres de Familia.



Los Libertadores

INSTITUCION EDUCATIVA
INTEGRADO JOAQUIN
GONZALES CAMARGO



PROYECTO: Prevención del sedentarismo a través de actividades lúdico deportivas en el grado 705 de la institución educativa Integrado Joaquín Gonzales Camargo

OBJETIVO: Identificar el interés, hábitos y comportamientos de los padres de familia frente al problema del sedentarismo de sus hijos.

RESPONSABLE: William Gómez Lemus


Encuesta dirigida a Padres de Familia.

Marca con una X la respuesta.


1. ¿Realiza actividades deportivas o lúdicas con sus hijos?
A. Siempre B. Casi siempre ☒ C. A veces D. Nunca
2. ¿Apoya a su hijo para que utilice de manera sana su tiempo libre?
☒ A. Siempre B. Casi siempre C. A veces D. Nunca
3. ¿Opina usted que su hijo en casa le dedica mucho tiempo a la televisión, los video juegos o redes sociales?
☒ A. Si B. No
4. ¿Considera usted que su hijo lleva hábitos de vida sana como las actividades lúdicas y el deporte?
A. Si ☒ B. No
5. ¿Conoce usted como padre de familia los efectos que puede tener el sedentarismo en sus hijos?
A. Si ☒ B. No

Fuente: Elaboración propia (2016)

Figura 17. Encuesta dirigida a Padres de Familia.



Los Libertadores
Fundación Universitaria



INSTITUCION EDUCATIVA
INTEGRADO JOAQUIN
GONZALES CAMARGO

PROYECTO: Prevención del sedentarismo a través de actividades lúdico deportivas en el grado 705 de la institución educativa Integrado Joaquín Gonzales Camargo

OBJETIVO: Identificar el interés, hábitos y comportamientos de los padres de familia frente al problema del sedentarismo de sus hijos.

RESPONSABLE: William Gómez Lemus


Encuesta dirigida a Padres de Familia.

Marca con una X la respuesta.


- ¿Realiza actividades deportivas o lúdicas con sus hijos?
A. Siempre B. Casi siempre C. A veces ☒ D. Nunca
- ¿Apoya a su hijo para que utilice de manera sana su tiempo libre?
A. Siempre ☒ B. Casi siempre C. A veces D. Nunca
- ¿Opina usted que su hijo en casa le dedica mucho tiempo a la televisión, los video juegos o redes sociales?
A. Si ☒ B. No
- ¿Considera usted que su hijo lleva hábitos de vida sana como las actividades lúdicas y el deporte?
☒ A. Si B. No
- ¿Conoce usted como padre de familia los efectos que puede tener el sedentarismo en sus hijos?
☒ A. Si B. No

Fuente: Elaboración propia (2016)

Figura 18. Encuesta dirigida a Docentes.



Los Libertadores
Educación, Cultura y Deporte



INSTITUCION EDUCATIVA
INTEGRADO JOAQUIN
GONZALES CAMARGO

PROYECTO: Prevención del sedentarismo a través de actividades lúdico deportivas en el grado 705 de la institución educativa Integrado Joaquín Gonzales Camargo

OBJETIVO: Identificar el interés y las estrategias que puedan tener los docentes para combatir el tema del sedentarismo en la institución.

RESPONSABLE: William Gómez Lemus


Encuesta dirigida a Docentes.

Marca con una X la respuesta.

1. ¿Alguna vez ha dado información sobre el sedentarismo y sus causas?
A. Siempre B. Casi siempre ☒ C. A veces D. Nunca
2. ¿Considera importante que se implementen actividades en la institución para prevenir el sedentarismo?
☒ A. Si B. No
3. ¿Promueve hábitos para evitar el sedentarismo en la institución?
A. Si ☒ B. No
4. ¿Piensa usted que hay un alto grado de sedentarismo en el grado 705 de la institución?
☒ A. Si B. No
5. ¿En algún momento ha propuesto una actividad de tipo lúdico o deportiva a sus estudiantes?
A. Si ☒ B. No


Fuente: Elaboración propia (2016)

Figura 19. Encuesta dirigida a Docentes.



Los Libertadores
Fundación Universitaria

**INSTITUCION EDUCATIVA
INTEGRADO JOAQUIN
GONZALES CAMARGO**



PROYECTO: Prevención del sedentarismo a través de actividades lúdico deportivas en el grado 705 de la institución educativa Integrado Joaquín Gonzales Camargo

OBJETIVO: Identificar el interés y las estrategias que puedan tener los docentes para combatir el tema del sedentarismo en la institución.

RESPONSABLE: William Gómez Lemus



Encuesta dirigida a Docentes.

Marca con una X la respuesta.

1. ¿Alguna vez ha dado información sobre el sedentarismo y sus causas?
A. Siempre B. Casi siempre ☒ C. A veces D. Nunca
2. ¿Considera importante que se implementen actividades en la institución para prevenir el sedentarismo?
☒ A. Si B. No
3. ¿Promueve hábitos para evitar el sedentarismo en la institución?
A. Si ☒ B. No
4. ¿Piensa usted que hay un alto grado de sedentarismo en el grado 705 de la institución?
☒ A. Si B. No
5. ¿En algún momento ha propuesto una actividad de tipo lúdico o deportiva a sus estudiantes?
A. Si ☒ B. No

Fuente: Elaboración propia (2016)

Figura 20. Encuesta dirigida a Docentes.


Los Libertadores
 INSTITUCION EDUCATIVA
 INTEGRADO JOAQUIN
 GONZALES CAMARGO
 

PROYECTO: Prevención del sedentarismo a través de actividades lúdico deportivas en el grado 705 de la institución educativa Integrado Joaquín Gonzales Camargo

OBJETIVO: Identificar el interés y las estrategias que puedan tener los docentes para combatir el tema del sedentarismo en la institución.

RESPONSABLE: William Gómez Lemus

Encuesta dirigida a Docentes.

Marca con una X la respuesta.

1. ¿Alguna vez ha dado información sobre el sedentarismo y sus causas?
 A. Siempre ☒ B. Casi siempre C. A veces D. Nunca
2. ¿Considera importante que se implementen actividades en la institución para prevenir el sedentarismo?
☒ A. Si B. No
3. ¿Promueve hábitos para evitar el sedentarismo en la institución?
☒ A. Si B. No
4. ¿Piensa usted que hay un alto grado de sedentarismo en el grado 705 de la institución?
☒ A. Si B. No
5. ¿En algún momento ha propuesto una actividad de tipo lúdico o deportiva a sus estudiantes?
☒ A. Si B. No

Fuente: Elaboración propia (2016)